

Принята
Протокол Педагогического
совета МДОБУ
«Детский сад №18
комбинированного вида»
от __25.08.2023__ №_1

Утверждена
Заведующий МДОБУ
«Детский сад №18
комбинированного вида»
_____Е.М. Саблина
Приказ от 25.08.2023_№01-08/126_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол -гимнастика»**

Возраст детей участвующих
в реализации программы: 5-7 лет.
Срок реализации: 2 года

Программа составлена: воспитателем высшей квалификационной
категории, прошедшим курсовую профессиональную
переподготовку по программе «Педагог дополнительного
образования» Жигановой О.В.

г. Бузулук, 2023

Содержание

		Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	
1.	Пояснительная записка	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	4
	1.5. Адресат программы	4
	1.6. Объем и сроки освоения программы	5
	1.7. Формы организации образовательного процесса	6
	1.8. Режим занятий	6
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Содержание программы	7
	3.1. Учебный план	7
	3.2. Содержание учебного плана	12
4.	Планируемые результаты	21
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	21
1.	Условия реализации программы	22
2.	Формы аттестации/контроля	22
3.	Оценочные материалы	23
4.	Список литературы	24

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Программа «Фитбол-гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает психофизические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, силу.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и

социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

□ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

1.3. Актуальность программы

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы и в настоящее время очень актуально. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. Дети проводят большее время в статическом положении (за столами, у компьютеров), снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой. Благодаря фитбол -гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на укрепление здоровья.

1.4. Отличительные особенности программы

- использование современного оборудования (фитбол - мячи), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора;
- все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

1.5. Адресат программы

Программа «Фитбол – гимнастика, ориентирована для детей 5- 7 лет. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей

шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.).

1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Программа реализуется в объеме 144 часов: 1 год обучения (базовый уровень) 72 часа, 2 год обучения (стартовый) 72 часа. (В соответствии с локальным актом).

1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная, форма реализации программы – групповая.

1.8. Режим занятий

На первом и втором году обучения занятия проводятся по 2 раза в неделю, согласно локальному акту. Продолжительность занятия: для детей 5-6 лет – 25 мин, для детей 6-7 лет – 30 мин.

2. Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол –гимнастика»:

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей посредством фитбол-гимнастики.

Задачи для детей 5-6 лет:

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитбола.
- Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и стопы.
- Способствовать функциональному развитию органов (сердце, легкие) и систем организма (сердечно – сосудистой, дыхательной).
- Совершенствовать функции организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитбола.

Образовательные:

- Углубленно развивать посредством фитбола двигательную сферу ребенка и его физические качества.
- Воспитательные:
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх с фитболом.
- Способствовать развитию воли, целеустремленности.
- Способствовать эмоциональному развитию детей.

Задачи для детей 6 -7лет:

Оздоровительные:

- Развитие совершенствование координации движений и равновесия.
- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно –сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Образовательные:

- Развитие двигательной сферы ребенка и его психофизических качеств: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила.

- Воспитательные:
- Улучшение коммуникативной и эмоционально –волевой сферы;
- Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

3. Содержательный раздел программы

3.1. Учебный план в старшей группе

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1					
1	Вводное занятие	1	1	-	вопросы детям
2	«Давайте-знакомьтесь –«Я Фитбол»	2	-	2	Практическое задание
3	«Фитбол в гостях у ребят»	2	-	2	Практическое задание
4	«Мой веселый мячик»	2	-	2	Практическое задание
5	«Соберем –урожай»	2	-	2	Практическое задание
6	«Наш друг –мяч»	2	-	2	Практическое задание
7	«Зарядка для Смешариков»	2	-	2	Практическое задание
8	«Наш скелет»	2	-	2	Практическое задание
9	«Как говорят части тела?»	2	-	2	Практическое задание
10	«Веселое путешествие фитбола»	2	-	2	Практическое задание
11	«Что такое красивая осанка?»	2	-	2	Практическое задание
12	«Путешествие на остров Здоровья»	2	-	2	Практическое задание

13	«Веселые гномики»	2	-	2	Практическое задание
14	«С фитболом дружить – здоровым быть»	2	-	2	Практическое задание
15	«Супер –фитбол»	2	-	2	Практическое задание
16	«Приключения лягушки»	2	-	2	Практическое задание
17	«Фитбол –Ура»	2	-	2	Практическое задание
18	Озорные обезьянки»	2	-	2	Практическое задание
19	«Волшебная страна – Фитболия»	2	-	2	Практическое задание
20	«В Африку на Фитболе»	2	-	2	Практическое задание
21	«Путешествие вокруг света»	2	-	2	Практическое задание
22	«Вы скучали по фитболу?»	2	-	2	Практическое задание
23	«Ковбои»	2	-	2	Практическое задание
24	«С фитболом играй, здоровье укрепляй».	2	-	2	Практическое задание
25	«Путешествие к морю»	2	-	2	Практическое задание
26	«Путешествие в лес»	2	-	2	Практическое задание
27	«На спортивную полянку»	2	-	2	Практическое задание

28	«В магазин игрушек»	2	-	2	Практическое задание
29	«Веселая аэробика»	2	-	2	Практическое задание
30	«Вместе весело шагать»	2	-	2	Практическое задание
31	«Колобок»	2	-	2	Практическое задание
32	«Путешествие в сказку»	2	-	2	Практическое задание
33	«Муравьишки – труженики»	2	-	2	Практическое задание
34	«Сказочная история»	2	-	2	Практическое задание
35	«Придумаем сказку»	2	-	2	Практическое задание
36	«Сказка веселого фитбола»	2	-	2	Практическое задание
37	«Мой друг – фитбол»	1	-	1	Практическое задание

Учебный план в подготовительной группе

Модуль 2.

1	«Путешествие по стране Фитболии»	1	1	-	Практическое задание
2	«Привет ребята, - Я Фитбол!»	1		1	Практическое задание
3	«Мой веселый мячик»				Практическое задание
4	«В страну Фитболию»	1		1	Практическое задание

5	«Поможем Фитболу»	2		2	Практическое задание
6	«С фитболом дружить – здоровым быть!»	2		2	Практическое задание
7	«С Фитболом дружим – никогда не тужим»	2		2	Практическое задание
8	«Здоровье укрепляй, с Фитболом играй»	2		2	Практическое задание
9	«Веселые гномы»	2		2	Практическое задание
10	«Вместе весело шагать»	2		2	Практическое задание
11	«Путешествие в Африку»	2		2	Практическое задание
12	«Веселые обезьянки»	2		2	Практическое задание
13	«Поиграем с фитболом»	2		2	Практическое задание
14	«В страну скороговорок»	2		2	Практическое задание
15	«Путешествие на остров Здоровья»	2	-	2	Практическое задание
16	«Научим Незнайку»	2		2	Практическое задание
17	«Буратино в гостях у ребят»	2		2	Практическое задание
18	«На спортивную полянку»	2		2	Практическое задание
19	«Выходи на тренировку»	2		2	Практическое задание

20	«Мы красивые и ловкие»	2		2	Практическое задание
21	«Мой друг -Фитбол»	2		2	Практическое задание
22	«Веселые Смешарики»	2		2	Практическое задание
23	«Веселые ребята»	2		2	Практическое задание
24	«Мы не Неумейки»	2		2	Практическое задание
25	«Тренировка на фитбол»	2		2	Практическое задание
26	«Мы спортсмены»	2		2	Практическое задание
27	«Мой веселый, звонкий мяч».	2		2	Практическое задание
28	«Аэробика с Фитболом»	2		2	Практическое задание
29	«Морское путешествие»	2		2	Практическое задание
30	«Прогулка в лес»	2		2	Практическое задание
31	«Я люблю играть с мячом»	2		2	Практическое задание
32	«Заколдованный остров»	2		2	Практическое задание
33	«Наши любимые эстафеты»	2		2	Практическое задание
34	«Отправимся в сказку»	2		2	Практическое задание

35	«В страну Шарландию»	2		2	Практическое задание
36	«Фитбол в зоопарке»	2		2	Практическое задание
37	«Придумаем сказку»	2		2	Практическое задание

3.2. Содержание учебного в старшей группе

Раздел 1. «Знакомство с основами фитбол - гимнастики»

Тема 1. Вводное занятие. Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения.

Тема 2. «Давайте-знакомьтесь – «Я Фитбол». Беседа о фитболе.

Тема 3. «Фитбол в гостях у ребят». «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - игры с фитболом

Тема 4. «Мой веселый мячик». - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола;

Тема 5. «Соберем –урожай» «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); «Толкай развернутой ступней».

Тема 6. «Наш друг –мяч» «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»

Тема 7. «Зарядка для Смешариков» «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;

Тема 8. «Наш скелет» - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:

а) повороты головы вправо—влево;

б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону;

в) поднятие и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

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

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

- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями»,

Тема 9. «Как говорят части тела?» Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).

Тема 10. «Веселое путешествие фитбола» «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему

сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;

Тема 11. «Что такое красивая осанка?» -«Шагаем по фитболу» *и.п.*: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола.

Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;

Тема 12. «Путешествие на остров Здоровья» -«Приседания» *и.п.*: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.*;

Тема 13. «Веселые гномики» -«Горка» *и.п.*: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.

- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;

Тема 14. «С фитболом дружить – здоровым быть» -«Шагаем по фитболу» *и.п.*: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе.

Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;

Тема 15. «Супер –фитбол» - «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину.

Аналогичным способом вернуться в *и.п.*;

Тема 16. «Приключения лягушки» - «Подними фитбол» *и.п.*: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;

Тема 17. «Фитбол –Ура» - *и.п.*: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;

- «Передача» *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;

Тема 18. «Озорные обезьянки». - «Перекат» *и.п.*: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.Подвижные игры

Тема 19. «Волшебная страна –Фитболия» « Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;

Тема 20. «В Африку на Фитболе» -«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз.

Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Тема 21. «Путешествие вокруг света» - «Качели» *и.п.*: сидя на фитболе.

Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;

- Подвижные игры»

Тема 22. «Вы скучали по футболу?» -«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на футболе;

- «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

Тема 23. «Ковбой» «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

-«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;

Тема 24. «С футболом играй, здоровье укрепляй». «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук

Тема 25. «Путешествие к морю» «Наклоны» *и.п.*: сидя на футболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

Тема 26. «Путешествие в лес» «Пошагаем» *и.п.*: сидя на футболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на футбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают футбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в *и.п.*;

Тема 27. «На спортивную полянку». «Переход» *и.п.*: лежа на футболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

Тема 28. «В магазин игрушек» -«Выше ноги» *и.п.*: лежа на животе на футболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

-«Махи ногами» *и.п.*: лежа на животе на футболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;

Тема 29. «Веселая аэробика» «Кит» *и.п.*: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

Тема 30. «Вместе весело шагать» - «Вверх ногу» *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги на футболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

Тема 31. «Колобок» - «Лесенка» *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на футбол. Поочередные махи согнутой ногой;

- выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову.

Тема 32. «Путешествие в сказку» - «Покачаемся» *и.п.*: сидя на полу с согнутыми ногами боком к футболу. Облокотиться на футбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на футбол и в таком положении покачаться;

Тема 33. «Муравьишки –труженики» - «Наклоны» *и.п.*: сидя на полу спиной к футболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на футбол и покачиваться влево-вправо.

-Подвижные игры.

Тема 34. «Сказочная история» -«Крылышки» *и.п.*: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед

Тема 35. «Придумаем сказку» «Махи ногами»- *и.п.*: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.

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

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

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

Тема 36. «Сказка веселого фитбола» «Растяжка» *и.п.*: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;

Тема 37. «Мой друг – фитбол» -«Каток» *и.п.*: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

-Подвижные игры

Содержание учебного плана в подготовительной группе.

Тема 1. «Путешествие по стране Фитболии» Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация» Тема 2 «Привет ребята, - Я Фитбол!» Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация»

Тема 3 «Мой веселый мячик» Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Вибрация»

Тема 4 «В страну Фитболию» Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с фитболом. П/и «Паровозик» П/и «Докати мяч» П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»

Тема 5 «Поможем Фитболу» Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения

стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3- 4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»

Тема 6 «С фитболом дружить – здоровым быть!» 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»

Тема 7 «С Фитболом дружим – никогда не тужим» Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»

Тема 8 «Здоровье укрепляй, с Фитболом играй» Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»

Тема 9 «Веселые гномы» 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»

Тема 10 «Вместе весело шагать» 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»

Тема 11 «Путешествие в Африку» Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОРУ на фитболе ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»

Тема 12 «Веселые обезьянки» 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»

Тема 13 «Поиграем с фитболом» Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) Занятие №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!»

Тема 14 «В страну скороговорок» ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в

медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 1)
Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Тема 15 «Путешествие на остров Здоровья» 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!»

Тема 16 «Научим Незнайку» 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!» (Приложение 3) Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»

Тема 17 «Буратино в гостях у ребят» 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

Тема 18 «На спортивную полянку» 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 Пальчиковая гимнастика

Тема 19 «Выходи на тренировку» 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»
Тема 20 «Мы красивые и ловкие» Разминка Ходьба на носках , ходьба
«Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки
и прыжки . ОРУ ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от
фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука
лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол,
удерживая равновесие; 2. исходное положение — то же, при «накате» на
фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же,
выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые
зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика
Тема 21 «Мой друг -Фитбол» 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
Тема 22 «Веселые Смешарики» 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
Тема 23 «Веселые ребята» 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»
Тема 24 «Мы не Неумейки» 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»
Тема 25 «Тренировка на фитболе» 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»

Тема 26 «Мы спортсмены» Разминка Ритмический танец с султанчиками ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Гимнастика для глаз «Два мяча»

Тема 27 «Мой веселый звонкий мяч». 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

Тема 28 «Аэробика с Фитболом» 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

Тема 29 «Морское путешествие» 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

Тема 30 «Прогулка в лес» 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

Тема 31 «Я люблю играть с мячом» 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» Пальчиковая гимнастика

Тема 32 «Заколдованный остров» 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»

Тема 33 «Наши любимые эстафеты» Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика

Тема 34 «Отправимся в сказку» 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» Пальчиковая гимнастика

Тема 35 «В страну Шарландию» 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

Тема 36 «Фитбол в зоопарке» 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»
Тема 37 «Придумаем сказку» Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»

4. Планируемые результаты.

- Снижен уровень заболеваемости.
- Повышен уровень физического здоровья.
- Развита с помощью фитбола двигательные способности и физические качества.
- Умеют согласованно выполнять движения с ритмом музыки на фитболе.
- Овладели комплексом упражнений с фитболом.
- Сформирован интерес к двигательным занятиям с фитболом и потребность в укреплении своего здоровья.
- Повышен уровень морально – волевых качеств воспитанников.
- Укреплен мышечный корсет.
- Создан навык правильной осанки.
- Развита общая крупная моторика.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

1. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

Перечень инвентаря и расходных материалов для организации работы группы из (8-10 детей). Фитболы по количеству детей, кегли -10штук,

ленточки- 20 штук, малые и большие обручи – 10 штук, гимнастическая скамейка -1 штука, гантели – 20 штук, массажные мячи – 10 штук.

2. Формы аттестации

• Наблюдение педагога, • Игра, • Творческое задание • Выступления детей с комплексом упражнений фитбол-гимнастики на праздниках, в концертных программах, • Открытые занятия.

3. Оценочные материалы

Для определения уровня освоения программы и физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей. Для этого в конце изучения программного материала по фитбол- гимнастике проводится контрольные упражнения программы. Для оценки эффективности 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. 27 Задания для детей 6-7 лет А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30- секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу. В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по- турецки, затем встать. С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см. D — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек. Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и

воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения: Ходьба 6 лет — гимнастическая ходьба, ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком; Бег 6 лет — высокий бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего). Прыжки блет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку, через короткую вращающуюся скакалку. ; Лазание 6 лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и спуск с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой; Метание 6 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м. Равновесие 6 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе. Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (Приложение 4). 28 В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. Например, если ребенок шести лет выполняет задания на «ходьбу», соответствующие возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять». По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

5. Список использованной литературы

1. Бабенкова, Е. А. Игры, которые лечат / Е. А. Бабенко, О.Н.Федоровская. – М.: Сфера, 2014. – 120 с.
2. Виноградова Н.А. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ и др. –М.: Айрис-пресс, 2016. - 400с.
- 3.Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2010.-75с.

- 4 Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ/Л. В. Гаврючина – М.:ТЦ Сфера, 2010. – 80с.
5. Кочеткова Л. Н. Оздоровление детей в условиях детского сада/ Л. Н. Кочеткова – М.: Москва, 20013 – 35 с.
- 6.Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2012.-96с.
7. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2012.- 208с.
8. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей». 2014. – 154с.
9. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2013.- 65с.
- 10 .Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей .– Волгоград: Учитель, 2015. - 140с.
- 11.Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет Фитбол – гимнастика. – Волгоград: Учитель, 2011 -159с.
- 12.Сайкина Е.Г. «Фитбол – аэробика для детей, танцы на мячах». 2013г. 43с.
- 13.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно – профилактический танец «Фитнес –Данс» Санкт –Петербург «Детство –Пресс» 2018. - 53с.
- 14.Шарыгина Т. А. Беседы о здоровье / Т. А Шарыгина. – М.: Сфера. 2014.
- 15.Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.- 2012.-№7.-С.8-11.
- 16.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2017.-176с.