Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №37 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №37 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Образовательного учреждения

(протокол от «30» августа 2019 №1)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детского сада № 37
Василеостровского района
_____ Н.В. Обухова
(приказ от 30.08.2019 №99

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ФИТБОЛ»

Возраст учащихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: Ефимова С.С.
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург,

2019

Содержание

1 Пояснительная записка
1.2 Основные характеристики программы
1.3 Отличительные особенности программы
1.4 Условия реализации Программы
1.5 Планируемые результаты
2 Учебный план
3 Календарный учебный график
4 Рабочая программа (1 год обучения)
4.1 Календарно-тематическое планирование для учащихся от 5 до 6 лет
4.2 Содержание Программы для учащихся от 5 до 6 лет
5 Рабочая программа (2 год обучения)
5.1 Календарно-тематическое планирование для учащихся от 6 до 7 лет
5.2 Содержание Программы для учащихся от 6 до 7 лет
6 Оценочные и методические материалы
7 Требования к уровню освоения Программы
8 Объём и сроки освоения Программы
9 Учебно-методический комплекс
10 Система контроля результативности обучения
11 Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы
12 Приложение
Комплекс общеразвивающих упражнений
Комплекс упражнений на расслабление всего организма
Упражнения дыхательной гимнастики
Методика выявления особенностей развития физических качеств и освоения основных движений.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Увлекательный фитбол» (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**. Уровень освоения программы – общекультурный.

Программа разрабатывалась в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242.
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
- ✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41).

1.2.Основные характеристики программы

Программа в целом ***направлена*** на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются ***актуальной*** и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

Внимание к этому направлению оздоровительной аэробики сопровождается высокой эмоциональностью проведения и повышенным интересом к занятиям, как у детей, так и у взрослых. Эмоциональность проведения занятий фитбол-аэробикой связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают это вид занятий воистину привлекательным.

В настоящее время многие дошкольники имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или наоборот, сверхактивные. Они отличаются неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм. Оздоровительное влияние фитбол-аэробики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов.

Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий. Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- ✓ для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стоп;
- ✓ для увеличения гибкости и подвижности суставов;
- ✓ для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- ✓ для развития ловкости и координации движений;
- ✓ для развития пластики и музыкальности;
- ✓ для расслабления и релаксации и др.

1.3. Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач. Занятия по программе позволяют проявить творческие способности детей. В программе использованы игровые методики для занятий фитбол-аэробикой, что способствует более быстрому запоминанию движений и помогает решить проблему концентрации внимания у дошкольников.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе занятия учащиеся выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление.

Программа:

✓ соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;

✓ соответствует критерию полноты, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;

✓ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих задач образования дошкольников и строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

При реализации Программы у учащихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, ***возрастные особенности каждой группы***, физические возможности и психологические особенности детей от 5 до 7 лет.

На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера, есть предпосылки для развития координационных способностей, необходимых для успешной организации всей двигательной деятельности человека; сензитивный период их развития приходится на возраст 5-7 лет.

Движения детей пятого года жизни более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега со дружественными движениями вызывает множество трудностей.

Дети шестого года жизни имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся, более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений, а также больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной

части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок больше занимается, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить физическими упражнениями. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет, закреплению навыка правильной осанки.

Основной целью Программы «Увлекательный фитбол» является выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактику различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования фитбол-гимнастики.

Разнообразные упражнения с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение*, обучающих, развивающих и воспитательных задач* для детей пяти – семи лет.

Обучающие:

- ✓ расширить знания о фитбол - гимнастике;
- ✓ обучение двигательным действиям с мячом;
- ✓ учить двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать);
- ✓ познакомить с танцевальными движениями различных направлений
- ✓ создавать условия для формирования знаний о влиянии занятий фитбол –гимнастики на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- ✓ формирование навыка правильной осанки;
- ✓ развитие координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- ✓ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Воспитательные:

- ✓ воспитание целенаправленной двигательной активности;
- ✓ формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- ✓ развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

1.4 Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Увлекательный фитбол» реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в летний период программа не реализуется) в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг. Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.

Условия набора и формирования групп

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10-15 человек. В группы принимаются учащиеся 5-6 лет и 6-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.
Срок реализации программы: 2 года.

Кадровое обеспечение программы

Занятие проводит инструктор по физическому воспитанию. Он должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

должен знать:

методики построения и проведения оздоровительных, реабилитационных и соревновательных занятий для детей от 5-7 лет;

особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей;

санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми по фитболу.

должен уметь:

подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей;

проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми;

осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей;

использовать в работе с детьми и подростками современное спортивное оборудование и инвентарь.

должен владеть:

современными образовательными и развивающими технологиями при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми от 5-7 лет;

приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Занятия по Программе проводятся в физкультурном зале, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

Оборудование и спортивный инвентарь:

- ✓ мячи для занятий фитбол-аэробикой;
- ✓ дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, коврики, гантели, мячи, гимнастические палки, мешочки для метания, массажные мячи, обручи, канат;
- ✓ аудио- и видеоаппаратура;
- ✓ аудио- и видеозаписи;
- ✓ проектор;

Оборудование для контроля и оценки действий:

- ✓ комплект для занятий гимнастикой (маты);
- ✓ комплект для тестирования: секундомер, гимнастические маты, измерительная лента, гимнастические скамейки;

Вспомогательное оборудование:

- ✓ оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря;
- ✓ учебно-методический материал для физкультурного зала;
- ✓ научно-методическая литература;
- ✓ документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

Особенности организации образовательного процесса

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков. На занятиях повторяются различные группы упражнений, постоянно чередующиеся между собой. Регулярно обсуждается с учащимися различные комбинации движений. В основе Программы лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей. Ведущими методами являются

методы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приёмы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой).

Формы проведения занятий:

- ✓ игра (дает возможность учиться организовывать множество подвижных игр);
- ✓ репетиция (позволяет разучивать танцевальные элементы);
- ✓ соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей);
- ✓ праздник (данная форма проведения занятий отлично подходит для учащихся указанной возрастной категории).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

- ✓ физическая подготовка (разминка, общая физическая нагрузка, растяжка);
- ✓ демонстрация разучивание новых движений педагогом;
- ✓ работа в командах (позволяет комбинировать различные движения в малых группах, составляя каждый раз новые элементы танцевальных композиций);
- ✓ работа в паре (позволяет максимально синхронизировать свои движения с движениями партнера).

Планируемые формы организации деятельности учащихся состоят из небольшой теоретической части, изучения комплекса упражнений и отработки полученных навыков.
Занятия проходят в живой, непринуждённой атмосфере, на них широко используются подвижные игры, элементы аэробики, гимнастика, танец, импровизация. Теоретический материал готовится с таким расчётом, чтобы его время занимало не более 5 мин.
Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- ✓ индивидуального подхода к каждому ребёнку в условиях коллективного обучения;
- ✓ доступности и наглядности;
- ✓ прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- ✓ сознательности и активности;
- ✓ взаимопомощи.

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

- ✓ метод наглядного восприятия (показ, демонстрация);
- ✓ метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям);
- ✓ метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный);
- ✓ метод активной импровизации;
- ✓ метод закрепления упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

1.5 Планируемые результаты освоения Программы

Личностные
Учащиеся:

- ✓ смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- ✓ научатся строить отношения в коллективе;
- ✓ проявят устойчивый интерес к занятиям фитбол-аэробикой;
- ✓ получат навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.

Метапредметные
Учащиеся:

- ✓ будут лучше координировать движения своего тела;
- ✓ смогут правильно повторять показанные движения;
- ✓ смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;
- ✓ смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).

Предметные

Учащиеся:
- ✓ разучат упражнения на силу, гибкость;
- ✓ расширят знания о фитбол-аэробике;
- ✓ познакомятся с основными танцевальными шагами;
- ✓ познакомятся с основными шагами аэробики;
- ✓ научатся самостоятельно проводить разминку.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план для учащихся 5-6 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов/минут			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретический раздел «Основы знаний»	0,30	0,30		опрос - игра
2.	Фитбол -гимнастика «Удивительный мяч»	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
	«Волшебный мяч»	2		2	игра-соревнование
3.	Фитбол -ритмика «Веселый мячик»	2		2	фотоотчет, опрос - игра
	«Танец мячей»	2		2	фотоотчет, опрос - игра
4.	Фитбол -атлетика «Две подружки»	2		2	игра-соревнование
5	Фитбол «Гонка мячей»	2		2	фотоотчет, соревнования
	«Волшебный цветок»	2		2	фотоотчет, спортивная эстафета
6	Фитбол-игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1		1	фотоотчет, спортивная эстафета
	Итоговое занятие «Королевство волшебных мячей»	0,30		0,30	открытое итоговое занятие, фотоотчет
	Итого:	16			

Учебный план для учащихся 6-7 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов/минут			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретический раздел «Основы знаний»	0,30	0,30		опрос - игра
2.	Фитбол - гимнастика «Мой веселый, звонкий мяч»	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
	«Школа мяча»	2		2	игра-соревнование
3.	Фитбол -ритмика «Танцы на мячах»	2		2	фотоотчет, опрос - игра

	«Веселый танцор»	2		2	фотоотчет, опрос - игра
4.	Фитбол -атлетика «Силачи»	2		2	игра-соревнование
5	Фитбол «Звезда фитбола»	2		2	фотоотчет, соревнования
	«Фея моря»	2		2	фотоотчет, спортивная эстафета
6	Фитбол-игра «В гости к морской фее»	1		1	фотоотчет, спортивная эстафета
	Итоговое занятие «Путешествие в Играй-город»	0,30		0,30	открытое итоговое занятие, фотоотчет
	Итого:	16			

Структура занятий по фитбол-аэробике двух лет обучения соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтральное оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

В основной части занятия используются И.П. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных И.П. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

Заключительная часть проводится в И.П. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10-15 человек. В группы принимаются учащиеся 5-6 лет и 6-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Срок реализации программы: 2 года.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество занятий / часов	Режим занятий
1 год	октябрь	май	32	32 /16	1 раз в неделю по 30 минут
2 год	октябрь	май	32	32 /16	1 раз в неделю по 30 минут

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний.

4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
первый год обучения

Задачи:

Обучающие:
- ✓ создать условия для формирования у учащихся представлений о влиянии фитбол-аэробики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности;
- ✓ создавать условия для формирования знаний, умений, навыков о движении и работе с мячом, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

Развивающие:
- ✓ создавать условия для развития координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма;

Воспитательные:
- ✓ мотивировать учащихся соблюдать правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, создавать условия для профилактики травматизма;
- ✓ воспитывать потребность в эмоциональном самовыражении, раскрепощенности и творчестве в движениях;

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года учащиеся овладели рядом знаний и навыков.
Учащиеся **первого года** обучения:

- ✓ выполняют упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- ✓ удерживают равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- ✓ выполняют комплексы упражнений программы по фитбол – аэробике: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Веселый мячик», «Ням-Ням», «Мама-квочка», «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок».
- ✓ имеют соответствующий возрасту двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- ✓ выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой;

4.1КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Наименование раздела темы	Содержание	Дата	Количество часов/минут			Формы контроля
				всего	теория	практика	
Теоретический раздел							
1	Основы знаний	Ознакомление с формами и физическими свойствами фитбола; «Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе»; «Основы личной гигиены и здорового образа жизни»; «Разучивание правильной посадки на фитболе»; «Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах».	октябрь- май	0,30	0,30		опрос - игра
Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)							
2-5	«Удивительный мяч»	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче без предметов; Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с предметами (платочками, малыми мячами, ленточками); Общеразвивающие упражнения с фитболом; Прыжковые упражнения; Упражнения в равновесии; Упражнения, направленные на развитие силы; гибкости; Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче. *Пружинные движения:* сидя на мяче (медленно) Комплекс упражнений «Кукушечка», «Людоед»; Подвижные игры: «Наши дети», «Гонка мячей». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Часики», Упражнение на релаксацию.	Октябрь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование

6-9	«Волшебный мяч»	Общеразвивающие упражнения с фитболом; прыжковые упражнения; упражнения в равновесии; упражнения, направленные на развитие силы; гибкости; базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче. Комплекс упражнений «Кукушечка», «Ушастый нянь», «Веселый мячик». Подвижные игры: «День-ночь», «Рука, нога, живот, спина». Дыхательная гимнастика «Часики». Упражнение на релаксацию.	ноябрь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)							
10-13	«Веселый мячик»	Закрепление правильной посадки на мяче. Упражнение типа потягивания. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Фитбол-ритмика (танцевально–ритмическая направленность). Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги. Ритмические танцы: «Танец-утят», танец «Кузнечик». Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе). Комплекс упражнений «Веселый мячик». Подвижные игры: «Зима и лето», «День и ночь». Дыхательная гимнастика «Насос». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.	декабрь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование

14-15	«Танец мячей»	Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание; Фитбол-ритмика (танцевально –ритмическая направленность) Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги. Ритмические танцы. «Кап-кап-кап», Танец «сидя»; Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе). Подвижные игры: «Зима и лето», «День и ночь»; Дыхательная гимнастика «Петух». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.	январь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)							
17-20	«Две подружки»	Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание. Фитбол-атлетика (общеукрепляющей направленности). Комплекс упражнений с фитболами «Веселый мячик». Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Две подружки», «Мама-квочка», «Ням-ням». Подвижные игры: «Поменяйтесь местами», «Воробей и орел»; Дыхательная гимнастика «Ветер», «Воздушный шар». Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней. Упражнение на расслабление «Качаемся». Упражнение на расслабление «Звезда».	февраль				
Фитбол (профилактическая направленность)							

21-24	«Гонка мячей»	Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Белоруска», «На болоте». Подвижные игры: «Гонка мячей», «Рука, нога, живот, спина». Эстафета «Быстрая гусеница». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.	март	2		2	фотоотчет, спортивная эстафета
25-28	«Волшебный цветок»	Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Волшебный цветок». Творческие игровые задания: «Ай, да я!», «Танец в образе». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.	апрель	2		2	
Фитбол-игра (креативно-игровая направленность)							
29-32	«Играй, играй, мяч не теряй»	Сюжетные занятия. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Танец в образе», танец в паре «Кузнечик». Эстафета «Веселые котята». Подвижные игры: «Прятки», «Воробей и орел» и др. Дыхательная гимнастика «Гуси шипят». Упражнение на расслабление.	май	1		1	фотоотчет, спортивная эстафета
33	Итоговое занятие «Королевство волшебных мячей»	Выполнение упражнений фитбол-аэробики. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Упражнения: «Кап-кап-кап», «Людоед», «Веселый мячик», «Волшебный цветок»; Подвижные игры: «День и ночь»; Дыхательная гимнастика. Упражнение на расслабление.	май	0,30		0,30	Открытое занятие, фотоотчет

4.2Содержание Программы 1 года обучения:

*1.**«Основы знаний» - теоретический раздел***:

«Ознакомление с формами и физическими свойствами фитбола»;

«Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе»;

«Разучивание правильной посадки на фитболе»;

«Основы личной гигиены и здорового образа жизни»;

«Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах».

2. «Учебно-практический материал» - практический раздел[1]:

Раздел Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов и с предметами. Общеразвивающие упражнения с фитболом. Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Базовые упражнения фитбол-аэробики. Комплексы упражнений: «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Веселый мячик».

Тема***: «Удивительный мяч»***

Упражнения, направленные на развитие силы.

Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно)

Комплекс упражнений «Кукушечка», «Людоед»»;

Подвижные игры: «Наши дети», «Гонка мячей»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Часики»,

Упражнение на релаксацию.

Тема***: «Волшебный мяч»***

Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче, упор, стоя животом на мяче.

Комплекс упражнений»: «Кукушечка», «Ушастый нянь», «Веселый мячик»;

Подвижные игры: «День-ночь», «Рука, нога, живот, спина».

Дыхательная гимнастика «Часики».

Упражнение на релаксацию.

Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Раздел Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность).

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Основы хореографии. Танцевальные шаги. Ритмические танцы. Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе). Комплексы упражнений: «Капельки», «Две подружки».

Тема: ***«Веселый мячик»***

Танцевальные шаги. Ритмические танцы: «Танец-утят», Танец «Кузнечик» Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь - ноги вместе). Комплекс упражнений «Веселый мячик»;

Подвижная: «Зима-лето», «День и ночь»;

Дыхательная гимнастика «Насос».

Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Упражнение на релаксацию.

Тема: ***«Танец мячей»***

Танцевальные шаги.

Ритмические танцы. «Кап-кап-кап», Танец «сидя»;

---

[1] Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол –Аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Глава 3 Комплексы упражнений по фитбол-аэробике различной направленности, стр.54- 130

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе).
Подвижная игра: «Зима и лето», «День и ночь»;
Дыхательная гимнастика «Петух».
Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.
Упражнение на релаксацию.

Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)

Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Ням-Ням», «Мама-квочка».

Тема: «***Две подружки»***

Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Две подружки»;
Подвижные игры: «Поменяйтесь местами», «Воробей и орел»;
Дыхательная гимнастика «Ветер», «Воздушный шар»;
Упражнение на развитие выносливости;
Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней;
Упражнение на расслабление «Качаемся»;
Упражнение на расслабление «Звезда».

Фитбол (профилактическая направленность)

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Белоруска», «На болоте», «Волшебный цветок».

Тема: «Гонка мячей»

Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Белоруска», «На болоте»;
Подвижные игры: «Гонка мячей», «Рука, нога, живот, спина»;
Эстафета «Быстрая гусеница»
Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.
Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.
Упражнения для профилактики плоскостопия.
Самомассаж «Этот шарик не простой».

Тема: «Волшебный цветок»

Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Волшебный цветок»;
Творческие игровые задания: «Ай, да я!», «Танец в образе»;
Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.
Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.

Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

Музыкально-подвижные игры: «Наши дети», «День и ночь», «Автомобили», «Зима и лето», «Воробей и орел», «Рука, нога, живот, спина», «Прятки».
Эстафеты. Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с перекатами мяча двумя или одной рукой.
Сюжетные занятия.

Тема: «Играй, играй, мяч не теряй»

Сюжетные занятия.
Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений.
Комплекс упражнений фитбол-аэробики.
«Танец в образе», танец в паре «Кузнечик»;
Эстафета «Веселые котята».
Подвижные игры: «Прятки», «Воробей и орел» и др.
Дыхательная гимнастика: «Гуси шипят».
Упражнение на расслабление.
Творческие и игровые задания: «Ай, да я», «Танец в образе».

Тема: «Королевство волшебных мячей» (итоговое открытое занятие)[2]
Упражнение: «Кап-кап-кап», «Людоед», «Веселый мячик», «Волшебный цветок»;
Подвижная игра: «День и ночь»;
Дыхательная гимнастика.
Упражнение на расслабление.

[2] Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол –Аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Глава 3 Комплексы упражнений по фитбол-аэробике различной направленности, стр.131

5.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
второй год обучения

Задачи:

Обучающие:
- ✓ познакомить с танцевальными движениями различных направлений;
- ✓ создавать условия для формирования навыков выразительности, пластичности, танцевальных движений;

Развивающие:
- ✓ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- ✓ создавать условия для самостоятельного движения под музыку (импровизации);

Воспитательные:
- ✓ воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года учащиеся овладели рядом знаний и навыков.
Учащиеся **второго года** обучения:

- ✓ Удерживают правильную осанку, при выполнении упражнений сидя на мяче, во время упражнений из положения стоя, сохраняют правильную осанку на мяче при уменьшении площади опоры;
- ✓ Выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ✓ Удерживают равновесие на мяче, на степ-доске с ограничением опоры;
- ✓ Выдерживают предлагаемую нагрузку до конца занятия, не сбивая темп заданного в начале;

5.1КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Наименование раздела темы	Содержание	Дата	Количество часов/минут			Формы контроля
				всего	теория	практика	
Теоретический раздел							
1	Основы знаний	«Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах» «Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе»; «Профилактика и предупреждение травматизма»	октябрь-май	0,30	0,30		опрос - игра
Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)							
2-5	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче ноги вместе без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения, прыжки, бег. Общеразвивающие упражнения с фитболом: с мячом в руках, перекаты, броски, отбивание мяча от пола индивидуально и в парах. Прыжковые упражнения; упражнения в равновесии; упражнения, направленные на развитие силы; гибкости. Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче. *Пружинные движения:* сидя на мяче (медленно и быстро). Комплекс упражнений «Часики», «Ку-ку». Подвижные игры: «Второй-лишний», «Припев-куплет» Дыхательная гимнастика «Насос», «Гуси шипят». Упражнение на релаксацию.	Октябрь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование

6-9	«Школа мяча»	Общеразвивающие упражнения с фитболом; Прыжковые упражнения; Упражнения в равновесии; Упражнения, направленные на развитие силы; гибкости; Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче, упор стоя, животом на мяче. Комплекс упражнений «Песня о разных языках», «Ладошка», «Фея моря». Подвижные игры: «Припев- куплет», «Угадай мелодию» Дыхательная гимнастика «Насос», «Шар лопнул». Упражнение на релаксацию.	ноябрь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)							
10-13	«Танцы на мячах»	Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка; Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги: сидя на мяче «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг». Ритмические танцы: «Автостоп в парах»; Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. Knee up (подъем колена), lunge (выпад), jog (бег); Комплекс упражнений «Ладушки». Подвижная игра: «Дырявая луна»; Дыхательная гимнастика «Шар лопнул». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.	декабрь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование

14-15	«Весёлый танцор»	Упражнения для мышц туловища, ног, на растягивание; Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги. Ритмические танцы. «Большая стирка». Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. Knee up (подъем колена), lunge (выпад), jog (бег); Подвижная: «Дырявая луна», «Угадай мелодию»; Дыхательная гимнастика «Дровосек». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.	январь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)							
17-20	«Силачи»	Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Силачи», «Бегемот»; «Ква-ква»; Подвижные игры: «Пятнашки», «Привет-куплет»; Дыхательная гимнастика «Шар лопнул», «Дровосек»; Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней. Упражнение на расслабление. Упражнение на расслабление.	февраль				
Фитбол (профилактическая направленность)							

21-24	«Звезда фитбола»	Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах); Упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка», «Елочка»; Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики; Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Цапля», «Марыся»; Подвижные игры: «Пятнашки», «Дракон»; Эстафета: бег с мячом в руках, передача и броски мяча в шеренгах, колоннах; Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Поглаживание, растирание, похлопывание рук,ног,туловища;	март	2		2	фотоотчет, спортивная эстафета
25-28	«Фея моря»	Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Кикимора», «Мотылек», «Фея моря»; Творческие игровые задания: «Танец - загадка». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.	апрель	2		2	
Фитбол-игра (креативно-игровая направленность)							
29-32	«В гости к морской фее»	Сюжетные занятия «Мой веселый, звонкий мяч!», «Звезда фитбола»; Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Творческие задания: «Танец в кругу»; Эстафета: бег с мячом в руках, передача и броски мяча в шеренгах, колоннах; Музыкально- подвижные игры: «Припев- куплет», «Пятнашки», «Дракон» и др. Дыхательная гимнастика «Маятник». Упражнение на расслабление.	май	1		1	фотоотчет, спортивная эстафета

33	Итоговое занятие «Путешествие в Играй-город»	Выполнение упражнений фитбол-аэробики. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Упражнение: «Песня о разных языках» «Силачи»», «Кикимора», «Мотылек». Подвижные игры: «Припев- запев». Творческое задание: «Танец в кругу», «Танец – загадка». Дыхательная гимнастика. «Часики». Упражнение на расслабление.	май	0,30		0,30	Открытое занятие, фотоотчет

5.2Содержание Программы 2 года обучения: *<u>основы знаний и учебно-практический материал</u> (умения, навыки и развитие двигательных способностей);*

«Основы знаний» **-** ***теоретический раздел*** программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

«Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах»,

«Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе»;

«Профилактика и предупреждение травматизма».

«Учебно-практический материал» - практический раздел[3] программы способствует формированию умений, навыков и развитию двигательных способностей и включает комплексы упражнений фитбол-аэробики, которые представлены **в различных разделах** Программы («Фитбол- гимнастика», «Фитбол –ритмика», «Фитбол – атлетика», «Фитбол», «Фитбол-игра»), а также разработкой самостоятельных заданий детьми, которые служат дополнением к изучению программного материала.

Раздел Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность).

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов и с предметами. Общеразвивающие упражнения с фитболом. Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Базовые упражнения фитбол-аэробики. Комплексы упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Ладошка», «Фея моря».

Тема***: «Мой весёлый, звонкий мяч!»***

Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче, упор, стоя животом на мяче.

Пружинные движения*:* сидя на мяче (медленно и быстро);

Комплекс упражнений «Часики», «Ку-ку»;

Подвижные игры: «Второй-лишний», «Припев-куплет»

Дыхательная гимнастика «Насос», «Гуси шипят»;

Упражнение на релаксацию.

Тема***: «Школа мяча»***

Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мече, упор, стоя животом на мяче.

Комплекс упражнений «Песня о разных языках», «Ладошка», «Фея моря».

Подвижные игры: «Припев- куплет», «Угадай мелодию» .

Дыхательная гимнастика «Насос», «Шар лопнул».

Упражнение на релаксацию.

Раздел Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность).

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Основы хореографии.

Танцевальные шаги. Ритмические танцы: «Автостоп в парах», «Большая стирка». Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. Knee up (подъем колена), lunge (выпад), jog (бег);

Комплексы упражнений: «Ладушки», «Спляшем, Ваня!».

Тема: **«*Танцы на мячах»***

Танцевальные шаги:

Сидя на мяче «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг».

Ритмические танцы: «Автостоп в парах»;

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. Knee up (подъем колена), lunge (выпад), jog (бег);

Комплекс упражнений «Ладушки».

Подвижная игра: «Дырявая луна»;

Дыхательная гимнастика: «Шар лопнул».

Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Упражнение на релаксацию.

Тема: ***«Весёлый танцор»***

---

[3] Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол –Аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Глава 3 Комплексы упражнений по фитбол-аэробике различной направленности, стр.54- 130

Танцевальные шаги.
Ритмические танцы. «Большая стирка».
Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. Knee up (подъем колена), lunge (выпад), jog (бег);
Подвижная: «Дырявая луна», «Угадай мелодию»;
Дыхательная гимнастика «Дровосек».
Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.
Упражнение на релаксацию.

Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)

Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Бегемот», «Ква-ква», «Силачи».

Тема: «***Силачи»***

Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Силачи», «Бегемот»; «Ква-ква»;
Подвижные игры: «Пятнашки», «Привет-куплет»;
Дыхательная гимнастика «Шар лопнул», «Дровосек»;
Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.
Упражнение на расслабление.
Упражнение на расслабление.

Фитбол (профилактическая направленность)

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Мотылек».

Тема: «Звезда фитбола»

Упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка», «Елочка»;
Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики;
Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Цапля», «Марыся»;
Подвижные игры: «Пятнашки», «Дракон»;
Эстафета: Бег с мячом в руках, передача и броски мяча в шеренгах, колоннах;
Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища.

Тема: «Фея моря»

Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Кикимора», «Мотылек», «Фея моря»;
Творческие игровые задания: «Танец - загадка».
Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.

Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

Тема: «В гости к морской фее»

Сюжетные занятия «Мой веселый, звонкий мяч», «Звезда фитбола»;
Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений.
Творческие задания: «Танец в кругу»;
Эстафета: бег с мячом в руках, передача и броски мяча в шеренгах, колоннах;
Музыкально-подвижные игры: «Припев- куплет», «Пятнашки», «Дракон» и др.
Дыхательная гимнастика «Маятник».
Упражнение на расслабление.
Сюжетные занятия: «Мой веселый, звонкий мяч», «Звезда фитбола».

Тема: «Путешествие в Играй-класс»)[4]

Упражнение: «Песня о разных языках» «Силачи»», «Кикимора», «Мотылек»;
Подвижные игры: «Припев-запев»;
Творческое задание: «Танец в кругу», «Танец – загадка»

---

[4] Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол –Аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Глава 3 Комплексы упражнений по фитбол-аэробике различной направленности, стр.134

Дыхательная гимнастика. «Часики»
Упражнение на расслабление.

Структура занятий по фитбол-аэробике двух лет обучения соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтральное оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

В *основной* части занятия используются И.П. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных И.П. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

Заключительная часть проводится в И.П. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

6.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе работы над дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Увлекательный фитбол» использовались следующие методические пособия: учебно-методическое пособие «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьмина и оздоровительно-развивающая программа «Фитбол-гимнастика» в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) Н.Э. Власенко

1. Методические рекомендации по освоению содержания программы - *Приложение 1.*

Оценочные материалы

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый - в мае) каждый год обучения. Экспресс-диагностика выявления уровня физической подготовленности разработана на основе методик Т.М. Бондаренко. *Приложение 2.*

Цель диагностики: выявление уровня физических качеств учащихся (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, промежуточный и итоговый контроли.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений по разделам программы.

Формы подведения итогов реализации ДОП

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Увлекательный фитбол», является участие в различных районных, городских конкурсах, соревнованиях, а также в праздниках, проводимых внутри детского сада.

1. Текущий контроль (в течение всего учебного года на занятиях после прохождения разделов программы) проводится для отслеживания уровня освоения учебного материалы программы и развития личностных качеств учащихся.

2. Промежуточный контроль (декабрь - январь) с целью выявления уровня освоения наиболее сложных разделов программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы контроля: самостоятельное выполнение физических упражнений на фитболе.

3. Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе). Формы контроля: контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

7. *Требования к уровню освоения Программы*

Уровень освоения программы	Показатель	Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
Совершенствующий	1 год	Формировать интерес к физическим упражнениям, желание совершенствовать свой двигательный опыт;	*Учащиеся ориентированы на знания:* ✓ свойства и функции мяча; ✓ назначение спортивного зала и правила поведения в нем; ✓ основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. *Учащиеся ориентированы на умения:* ✓ выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку; ✓ удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику; ✓ поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, оценивать свои движения и ошибки; ✓ выполнять комплексы упражнений программы по фитбол – аэробике: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Веселый мячик», «Ням-Ням», «Мама-квочка», «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок». ✓ иметь соответствующий возрасту двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений; ✓ выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой; ✓ выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов; ✓ проявлять самостоятельность, творчество, инициативу, активность, сформированность привычки к здоровому образу жизни.
Продвинутый	2 год	Формировать интерес к здоровому образу жизни,	*Учащиеся ориентированы на знания:* ✓ влияние занятий фитбол-аэробикой на организм; ✓ понятие осанки, профилактики нарушений осанки и плоскостопия; *Учащиеся ориентированы на умения:* ✓ владеть приемами самостраховки; ✓ выполнять комплексы упражнений программы по фитбол–аэробике второго года обучения: «Часики», «Ладошки», «Кикимора», «Ку-ку», «Песня на разных языках», «Спляшем, Ваня», «Ква-ква», «Крот и черепаха», «Бегемот», «Цапля», «Фея моря»,

			«Мотылек», «Ладушки»; ✓ выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; ✓ выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

Особенности каждого года обучения определяются возрастными особенностями физического развития дошкольников, выполнения ими физических упражнений общеразвивающей и специальной направленности без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.), на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Возрастные особенности детей учитываются также при подборе методического материала. Для занятий с детьми используется упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.

На 2 году обучения физические упражнения постепенно расширяется и усложняется: на развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

8.Объём и сроки освоения Программы

Объем и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». При проектировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учитывались требования к уровню ее освоения согласно требованиям к уровню освоения программы.

9.Учебно-методический комплекс:

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016. – 160с.
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2018. – 112с.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М., Творческий центр СФЕРА, 2017- 224с. (Будь здоров дошкольник!).
4. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М., Творческий центр СФЕРА, 2017.
5. Рыбкина О., Морозова Л. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. - Издательство Аркти, 2016.
6. Нечитайлова А. А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников, Санкт-Петербург, Детство –Пресс, 2017.
7. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку. – М., 1964.
Щетинин, М.Н. Стрельникова А.Н. дыхательная гимнастика для детей/М. Н. Щетинин. - М.: Айрис-пресс. – 2007
8. Фирилёва Ж.Е., Рябчиков А.И. Загрядская О.В. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург, Издательство «Планета Музыки», «Лань», 2018.
9. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет - Санкт-Петербург: Издательство «Детство –Пресс», 2017.

10. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
11. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.- 84с.
12. https://infourok.ru/
13. http://sport-lessons.com/
14. http://www.sport-aerob.ru/
15. https://sites.google.com/site/detskifit/home/1-teoreticeskie-materialy/1-lekciakonceptualnye-osnovy-detskogo-fitnesa

10.Система контроля результативности обучения

Система контроля результативности обучения представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС, в котором определены государственные гарантии качества образования. Система контроля результативности обучения, направлена в первую очередь на оценивание условий в процессе образовательной деятельности. Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, включая психолого-педагогические.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- открытые занятия.

Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

Оценивание качества образовательной деятельности:

- поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- учитывает факт разнообразия путей развития ребенка;
- ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания качества образовательной деятельности для семьи, образовательной организации и для педагогов в соответствии:

с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве, с разнообразием вариантов образовательной среды.

При реализации Программы проводится оценка физического развития через проведение тестовых диагностических заданий (2 раза в год: сентябрь, май).

Цель диагностики – оценка эффективности проводимой работы по реализации задач Программы.

11.Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания программы

Программа - это комплексная система занятий, упражнений, развивающих игр, диагностических заданий, учебных материалов.

В целях совершенствования и развития содержания программы запланирована следующая работа:

- ✓ методические разработки;
- ✓ развивающие комплексы;
- ✓ конспектов занятий;
- ✓ консультаций и рекомендаций для родителей.

Приложение №1

Комплекс общеразвивающих упражнений

Учебно-методическое пособие Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников[5]. Особенности методики проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр программы фитбол-аэробики.

«Ушастый нянь»

Упражнение для подготовительной части занятия, для развития координации движений, с элементами самомассажа.

Музыкальное сопровождение — песня «Ушастый нянь» (муз, и сл. Д. Воскресенского).

И. п. — сед на мяче.

Первый куплет.

I. 1 — согнуть правую вперед, предплечье вверх, кисть вниз («лапка зайчика»).

2 — повторить счет 1 левой рукой.

3—4 — руки поочередно на пояс.5—8 — повторить счет 1—4.

II. 1—2 — повторить счет 1—2 упражнения I. 3—4 — руки поочередно к плечам.

5—8 — повторить счет 1—4.

III. 1—2 — повторить счет 1—2 упражнения I. 3—4 — руки поочередно за голову.

5—8 — повторить счет 1—4.

IV. 1—2 — повторить счет 1—2 упражнения I. 3—4 — руки поочередно вверх.

5—6 — погрозить пальцем правой руки перед собой, левая рука на пояс.

7—8 — повторить счет 5—6 левой рукой.

Припев.

I. 1—2 — поочередно руки за голову, кисти вверх («ушки зайчика»).

3—4 — поочередно руки на пояс.5—6 — наклон вперед, руки вперед — в стороны.

7—8 — руки на пояс.

II. 1—4 — повторить упражнение I, счет 1—4.5—6 — руки вверх.

7—8 — руки на пояс.

III. 1—4 — повторить упражнение I, счет 1—4.5—6 — круг руками внутрь.

7—8 — руки на пояс.

IV. 1—4 — повторить упражнение I, счет 1—4.5—6 — два круга правой кистью перед лицом («умываемся»).7—8 — повторить счет 5—6 левой кистью.

Проигрыш.

1—2 — левая рука вперед.

Второй куплет.

I. 1—4 — четыре круговых движения кистью правой руки, растирая левую руку (от кисти к плечу).5—8 — повторить счет 1—4 другой рукой.

II. 1—4 — поочередные круговые движения руками по левой ноге (от бедра к стопе) («моемся»). 5—8 — повторить счет 1—4 по другой ноге.

III. 1—4 — руки согнуты назад, пальцы на позвоночник врозь, большой палец вперед, четыре встряхивающих движения вперед с нажимом по бокам туловища.

5—8 — то же по ягодичным мышцам.

IV. 1—2 — четыре круга назад кистью правой руки, растирая левое плечо.

3—4 — повторить счет 1—2 другой рукой. 5—8 — круговые движения кистями от лба к затылку («моем голову»).

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

I. 1—8 — восемь шагов на месте.

---

[5] Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс» стр.102-115

II. Повторить упражнение I.
Третий куплет.
Повторить упражнения первого куплета.
Припев.
Повторить упражнения припева.
Проигрыш.
I—II. Повторить упражнения проигрыша.
Припев.
I—II. Повторить упражнения III—IV припева.
III. Повторить упражнения IV припева, счет 5—8, два раза.
«Часики»
Упражнение способствует закреплению и совершенствованию основных движений рук и туловища. Музыкальное сопровождение — песня «Тик-так» (муз. А. Островского, сл. З. Петровой).
И. п. — сед на мяче.
Проигрыш.
I. 1—8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх.
II. 1—8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз.
Первый куплет.
I. 1—4 — руки вперед. 5—8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками.
II. 1—4 — руки вверх. 5—8 — четыре хлопка над головой.
III. 1—4 — руки в стороны.
5—8 — четыре хлопка по мячу.
IV. 1—4 — четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс.
5—6 — два хлопка перед собой. 7—8 — руки вниз.
Проигрыш.
Повторить упражнения I проигрыша.
Второй куплет.
I. 1—4 — руки за голову — держать. 5—8 — соединяя ноги, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.
II. 1—4 — руки к плечам — держать. 5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.
III. 1—4 — руки на пояс — держать.
5—8 — четыре шага на месте, разводя ноги врозь с высоким подниманием бедра.
IV. Повторить упражнение IV первого куплета.
Проигрыш.
Повторить упражнения I проигрыша.
Третий куплет.
I. 1—2 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.
3—4 — выпрямиться, руки на пояс. 5 — поворот туловища направо. 6 — и. п., руки на пояс.
7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.
II. 1—2 — наклон вправо. 3—4 — выпрямиться. 5—8 — повторить упражнение I, счет 5-8.
III. 1—2 — наклон влево. 3—4 — выпрямиться. 5—8 — повторить упражнение I, счет 5-8.
IV. Повторить упражнения первого куплета, часть IV, счет 1—6.
7—8 — руки вперед наружу ладонями кверху.
В композициях фитбол-гимнастики можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

1. Marsh — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
2. Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад,
3. с поворотами.
4. Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.

5. Lunge — выпад вперед, в сторону.

6. Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
7. Jack — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
8. V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Комплекс упражнений на расслабление всего организма

Снежная баба": Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички": Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик": Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек": Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение": Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно – расслабление приятно!

«Драгоценность»: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче… еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают (повторить 2-3 раза).

«Воздушные шарики»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик… (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик… ласкает шарик… Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

«Облака»: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака
голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становиться легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и

ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако… (Пауза – поглаживание детей.) Гладит… поглаживает… Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Солнышко и тучка»: «Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Лентяи»: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги… (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у … (имя ребенка), отдыхают ножки у … (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Мороженое»: Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Водопад»: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет

Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и чувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течет по вашим плечам… помогает им стать мягкими и расслабленными… (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди… по животу… Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

«Спящий котенок»: Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шишки»: Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2-3 раза).

«Холодно-жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились… Но вот снова подул холодный ветер… (повторить 2-3 раза).

"Улыбка": Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

"Бабочка": Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Упражнения дыхательной гимнастики

«Часики». И.П.- стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

«Трубач», И.П.- сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-Ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

«Петух». И.П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

«Паровоз». И.П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

«Насос». И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

«Каша кипит». И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Партизаны». И. П. — стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«На турнике». И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).

«Гуси шипят». И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Ежик». И.П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

«Шар лопнул». И. П.— стоика ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Дровосек». И.П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).

«Маятник». И.П.— стоика ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз). «Вырасти большой». И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.

Образные упражнения: «вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д. Дыхательные упражнения, способствующие продолжительному выдоху. Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные.

Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-у-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р -ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др.

Методика выявления особенностей развития физических качеств и освоения основных движений.

Экспресс-диагностика разработана на основе методик Т.М. Бондаренко. Экспресс-диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладение основными движениями), динамику этих показателей в течение всего года.

Цель диагностики: выявление уровня физических качеств детей (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Скоростно-силовые качества: Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2-3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для повышения активности и интереса целесообразно на определенном расстоянии разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Челночный бег.(30 метров).

Оценка освоения основных движений.

- ✓ «отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- ✓ «хорошо» -при выполнении теста допущена ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла)
- ✓ «удовлетворительно» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступление от заданной модели (3 балла);
- ✓ «неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (2 балла);
- ✓ «плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению (0 баллов).

ФИ	Сформированность основных движений.													
	1		2		3		4		5		6		средний	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		

1 – ходьба, 2 – бег, 3 –прыжки, 4 – ползание, 5 – равновесие, 6 – бросание, ловля, катание и т. д.