

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №4 «Солнышко»
624002 Свердловская область, Сысертский район, город Арамиль,
улица Горбачёва, дом 10,
телефон 8 (343) 385 30 62, сайт dou4.aramilgo.ru, эл.почта mdou4sol@yandex.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Шевчук Е. В.
заведующим детским садом № 4
Приказ № 75
от «31» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ
«ФИТНЕС»
(Физкультурно-спортивная направленность)**

Для детей 5-7 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-разработчик: Доля Анна Витальевна
Инструктор по физической культуре I КК

г. Арамиль
2021 г.

Пояснительная записка.

Программа разработана с учётом: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726);

Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».

Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. №461ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. №503ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»

Приказ от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в свердловской области»

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного, психического развития, а также речевого развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре - «Фитнес» для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья (далее дети с ОВЗ).

Программа «Фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Отличительные особенности. Программа «Фитнес» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Соблюдается принцип индивидуальности, так как дети с ОВЗ, как правило,

относятся к второй-третьей группам здоровья.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Все задания, игры проводятся с речевым сопровождением проговаривание различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Это способствует формированию просодической стороны речи.

В каждом занятии включены упражнения на активное расслабление и напряжение мышц. Регуляция тонуса способствует выполнению упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнение ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми с нарушениями речи.

Ведутся упражнения на развитие дыхания в двух направлениях:

- работа над физиологическим дыханием;
- коррекция речевого дыхания.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

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 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

Также 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.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих детей потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Количество обучающихся в группе:

- минимальная наполняемость - 7 человек;
- максимальная наполняемость - 12 человек.

Режим занятий. Продолжительность одного занятия - не более 1-го

академического часа, 2 академических часа в неделю.

Объём общеразвивающей программы: общий объём учебной нагрузки 70 часов в год, 35 учебных недель.

Срок освоения общеразвивающей программы: 1 год.

Уровень освоения программы. Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Фитнес» рассчитана на один год. Уровень «Стартовый» (ознакомительный) - для детей 5-7 лет. Обучение дошкольников в «Фитнес» проходит поэтапно. На каждом занятии, осваивают навыки и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Стартовый уровень

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

На этом же этапе идёт закрепление полученных знаний, умений и навыков, в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Формы обучения: фронтальная, индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий:

- проведение бесед;
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

Для обучения детей действиям организуются занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух упражнений из основных видов движений с предметами и без, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

Формы подведения итогов реализации программы:

- итоговые занятия;
- соревнования;

- игры, эстафеты;
- физкультурные досуги.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель. Укрепить здоровье детей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи.

Образовательные:

1. Формировать двигательные умения и навыки.
2. Обучать ребенка элементарным знаниям о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления своего здоровья.
3. Обогащать словарный запас (название предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими).

Развивающие:

1. Развивать опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, выработка устойчивости).
2. Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
3. Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

Воспитательные:

1. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь взаимодействовать с ними в процессе занятия.
2. Воспитывать нравственные и волевые качества, развитие психических процессов и свойств личности.
3. Воспитывать гигиенические навыки.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История физической культуры	1	1		беседа
2	Гигиена, врачебный контроль, травматизм	1	1		беседа
3	Самоконтроль, техника безопасности	1	1		беседа
4	Двигательный режим	1	1		беседа
5	Общая физическая подготовка	24		24	Наблюдение, игры, эстафеты, тестирование
6	Специальные общеразвивающие	40		40	Наблюдение, эстафета

	упражнения				
7	Контрольные испытания	2		2	Тестирование, «Веселые старты с родителями»
	Итого:	70	4	66	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. История физической культуры.

Теория. Беседы на темы:

- Физическая культура и спорт в России.
- Понятие о физической культуре.
- Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр.

2. Гигиена, врачебный контроль, травматизм.

Теория. Беседы на темы:

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
- Закаливание. Основные причины травматизма.
- Признаки заболевания.
-

3. Самоконтроль, техника безопасности.

Теория. Беседы на темы:

- Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.
- Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общеподготовительной подготовки.
- Подвижные и спортивные игры
- Знакомство с правилами подвижных игр, с общими правилами игры в баскетбол, волейбол и теннис.

4. Двигательный режим.

Теория. Беседы на темы:

- Распорядок дня и двигательный режим.
- Значение занятий физической культурой.

5. Общая физическая подготовка (далее ОФП)

Практика.

Гимнастика

- Строевые упражнения.
- Построения и перестроения.
- Шеренга, колонна, размыкание.
- Расчет по порядку.
- Ходьба в ногу.
- Строевой шаг.
- Интервал.
- Дистанция.
- Предварительная и исполнительная команды.

- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: скакалками, мячами, гимнастическими палками

Упражнения на гимнастических снарядах

- Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.
- Прыжок через препятствие, упражнения на скамье.

Акробатические упражнения

- Группировка.
- Перекаты.
- Кувырок вперед.
- Стойка на лопатках.
- «Мост».
- Поворот в сторону.

Упражнения на преодоление собственного веса

- Для мышц верхнего плечевого пояса - отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.
- Для мышц туловища - упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);
- Для мышц нижних конечностей - приседания на двух и одной ногах.
- Упражнения для мышц голени - стоя на возвышении.

Легкая атлетика

- Ходьба обычная и с различными положениями рук.
- С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
- Высокий старт.
- Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.
- Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание

- Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.
- Метание малого мяча с разбега.
- Преодоление полосы препятствий.

6. Специальные общеразвивающие упражнения.

Практика.

- игровой стретчинг
- суставная гимнастика
- дыхательные упражнения
- приемы массажа и самомассажа
- упражнения на расслабление
- упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)
- основные базовые шаги фитбол – аэробики
- упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито мячами).

7. Контрольные испытания.

Практика. Владеет комбинациями и упражнениями на фитболах; владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах; знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике; владеет техникой основных движений классической аэробики; самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; развита координация движений рук и ног, быстрота реакции; развито чувство ритма и равновесия.

2.4. Планируемые результаты освоения программы.

Метапредметные результаты:

1. Знает и умеет играть в разные подвижные игры со сверстниками.
2. Умеет контролировать свое самочувствие.

Личностные результаты:

1. Знает и соблюдает правила личной гигиены.
2. Владеет знаниями об индивидуальных особенностях своего здоровья.

Предметные результаты:

1. Владеет комбинациями и упражнениям и на фитболах.
2. Владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах.
3. Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.
4. Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Фитнес для детей» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:
 - резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);
 - массажные резиновые (12 шт.)
 - набивные мячи (12 шт.)
2. Фитболы (12 шт.)
3. Скакалки (12 шт.)
4. Мелкие предметы для развития кисти руки:
 - пластмассовые массажные мячики
 - мячики для большого тенниса
5. Степ – платформы (12 шт.)
6. Фитнес-резинка (12 шт.)
7. Гимнастические маты (2 шт.)

8. Гимнастическая стенка (2 шт.)
9. Обручи (12 шт.)
10. Кубики (24 шт.)
11. Кегли (24 шт.)
12. Гимнастические скамейки (4 шт.)
13. Мишени (2 шт.)
14. Коврики (12 шт.)

Информационное обеспечение

- магнитофон;
- флэш-карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);
- флэш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).

Кадровое обеспечение

В соответствии с пунктом 15 Порядка к реализации дополнительных общеобразовательных программ могут привлекаться лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Методические материалы

Методические рекомендации по структуре занятий.

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух упражнений из основных видов движений с предметами и без, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

Методические рекомендации к проведению занятий на фитболе:

1-й этап

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

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

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

ходьбу на месте, не отрывая носков;

ходьбу, высоко поднимая колени;

из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

приставной шаг в сторону;

из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

Рекомендуемые упражнения:

поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

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

Рекомендуемые упражнения:

наклониться вперед, ноги врозь;

наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

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.

И.п. — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом»

положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями.

В том же исходном положении 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.

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

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Организационно-методические указания.

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

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

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения: комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

- то же упражнение выполнять, сгибая руки;

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

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

- сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча,

разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

- И.п. — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- И.п. — то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

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.

Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

И.п. — то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

Методические рекомендации на занятиях со степ платформой:

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд. 2. Не сгибайте спину в поясничном отделе. 3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга. 4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения. 5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник. 6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами. 7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол. 8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Методические рекомендации на занятиях игрового стретчинга:

Структура игрового стретчинга включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: вводную, основную и заключительную.

В вводной части – дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Это могут быть упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

Основная часть – обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц. С детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

- сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.)
- фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.
- по заранее подготовленному на основе сказки сценарию
(дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)

Заключительная часть - расслабление и релаксация. Подготавливаем организм ребенка к плавному переходу к другим видам деятельности.

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Показательные выступления: совместное занятие с родителями 2 раза в год (декабрь, май).

Контрольные испытания - 1 раза в год (май).

Владеет комбинациями и упражнениями на фитболах; владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах; знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике; владеет техникой основных движений классической аэробики; самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; развита координация движений рук и ног, быстрота реакции; развито чувство ритма и равновесия.

Критерии оценки выполнения: каждый тест оценивается в баллах.

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

Баллы суммируются и соотносятся со значением уровней.

Высокий уровень: 21 - 18 баллов.

Средний уровень: 17 - 11 баллов.

Низкий уровень: 10 - 7 баллов.

Список литературы

Для педагогов

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. , 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений.
3. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: Тобольск., 2004.
6. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
8. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
9. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997 г.
- 10.Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2007г
- 11.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
- 12.Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001 г.
- 13.Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995 г.
- 14.Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999 г.
- 15.Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003 г.

Для детей и родителей.

1. http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/fizicheskoe_razvitiie/ – Школа семи гномов. Советы родителям. Это интересно. Физическое развитие. На страницах сайта можно найти следующий материал «Физическая активность дошкольников сказывается на их форме в будущем».
2. <http://www.detsadclub.ru/metodicheskaya-kopilka/362-zaryadki-fizkultminutki> на сайте даны комплексы упражнений для зарядки, которые могут быть использованы на занятиях в детском саду, а также дома. Сопровождаются стихотворными текстами.

3. <https://rebenokvsporte.ru/> интернет ресурс «Ребенок в спорте: все о детском спорте и психологии спортсменов».
4. Домогацкая Ольга Учись, играя. 5-7 лет. Спорт. Изд.: Лабиринт, 2020г. 20с.
5. <https://спортания.рф/> мультсериал для всей семьи СПОРТАНИЯ , Азбука ЗОЖ для детей, Букварь здоровья.