

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нефтеюганска «Детский сад № 20 «Золушка»
(в МАДОУ «Детский сад № 20 «Золушка»)

Принято
педагогическим советом №1
протокол от 31.08.2018 г. №1

Утверждено приказом
МАДОУ «Детский сад № 20
«Золушка» от 31.08.2018 № 389

Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитбол – аэробика для дошкольников»
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Яркова М.В.

город Нефтеюганск

2018

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи Программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4	Характеристика возрастных особенностей детей	5
1.5	Планируемые результаты	6
1.6	Целевые ориентиры воспитанников 5-7 лет	7
1.7	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития воспитанников	8
2.2	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников	9
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1	Организация развивающей предметно-пространственной среды	10
3.2	Кадровые условия реализации Программы	11
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы	11
3.4	Финансовые условия реализации Программы	12
3.5	Планирование образовательной деятельности	12
3.6	Учебный план	12
3.7	Программно-методическое обеспечение программы	13
3.8	Перечень нормативных и нормативно-методических документов	13
3.9	Перечень литературных источников	14
Приложение		16

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Фитбол-аэробика» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с рекомендациями учебно-методического пособия «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьмина для работы с детьми дошкольного возраста(5—7лет), рассчитанная на два года обучения. Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье воспитанников с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

Образовательные:

- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
-

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Таблица №1

Принцип игровой и эмоциональной направленности	занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
Принцип инициативности и творчества (креативности)	предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
Принцип самореализации через двигательную деятельность	обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует ракрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Методологические подходы к формированию Программы

Таблица №2

Личностно-ориентированный подход	концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей
Личностно-деятельностный подход	рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, педагог видит свою миссию в том, чтобы помочь воспитанникам.
Индивидуальный подход	направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального

1.4 Характеристика возрастных особенностей детей

Таблица №3

5-6 лет	Воспитанники успешно владеют новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.
6-7 лет	Движения воспитанников становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания, выполняет целенаправленно. Важен

	результат. Формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.
--	--

1.5 Планируемые результаты

К концу учебного года воспитанники:

Имеет представление о правильной осанке, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Умеет принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях. Выполняет упражнение, направленное на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета, выполняет упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах. Выполняет дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрирует прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Уровни освоения программы в первый год обучения (5-6 лет)		
Высокий уровень Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру, самооценивает и контролирует других детей	Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает	Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.
Уровни освоения программы во второй год обучения (6-7 лет)		
Высокий уровень.	Средний уровень.	Низкий уровень.

Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно	Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.	Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.
--	---	---

1.6 Целевые ориентиры воспитанников

Первый год обучения (5 – 6 лет)

Способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения; способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки; способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе; способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений; умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений; активно принимает участие в подвижных играх.

Второй год обучения (6 – 7 лет)

Способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку; способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе; умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку; способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику; способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умеет оценивать свои движения и ошибки других; умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов; проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность; сформирована привычка к здоровому образу жизни.

1.7 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений основывается на методе наблюдения и

включает: педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации. При реализации программы предусмотрено проведение оценки индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика осуществляется два раза в год.

Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач.

При оценке результатов учитывается произошедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости (приложение 1).

Умение воспитанников принимать правильную осанку и выполнять физические упражнения разной направленности оценивается посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития воспитанников

Таблица №4

Образовательная область	Описание образовательных областей	Интеграция области с другими образовательными областями
Физическое развитие	Подвижные игры, командные игры с использованием фитболов, физкультурного оборудования, атрибутов игр, средств мультимедиа. Упражнение для развития разных	Художественно-эстетическое развитие: Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, пластики, координации, чувствования собственного тела с использованием средств мультимедиа (музыки, сюжетных изображений). Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедиа, развитие красоты и пластики движений. Познавательное развитие: Упражнения на развитие внимания, памяти.

	<p>групп мышц. Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при использовании фитбола, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения.</p>	<p>Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков. Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно. Речевое развитие: Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/ повторять содержание упражнений и заданий с фитболом. Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение. Социально-коммуникативное развитие: Командные и групповые игры, упражнения. Индивидуальная работа с инструктором. Совершенствование работы в парах, тройках и т.д Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты</p>
--	--	--

2.2.Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Для более успешного решения задач посредством проводится работа с родителями.

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему «Фитбол– залог правильной осанки» или «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и т.д., показательные занятия и мастер-классы по фитбол-гимнастике, оформление наглядного материала, например памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения,

хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и т.д.

Таблица №5

Месяц	Форма работы	Тема
Ноябрь	Консультация	Индивидуальные консультации родителей
Декабрь	Постер-плакаты	«Что такое футбол»
Январь	Буклет	«Футбол для всей семьи»
Март	Ширма	«Как улучшить осанку наших детей»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Организация предметно-пространственной среды является неизменным компонентом элементом для осуществления педагогического процесса, носящего развивающий характер. Предметно-пространственная среда как организованное жизненное пространство, способна обеспечить социально-культурное становление дошкольника, удовлетворить потребности его актуального и ближайшего развития.

Предметно-пространственная развивающая среда рассматривается как система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика, для овладения культурными способами деятельности, с ориентацией на специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Среда рассматривается:

- с точки зрения психологии, как условие, процесс и результат саморазвития личности;
- с точки зрения педагогики, среда как условие жизнедеятельности ребенка, формирования отношения к базовым ценностям, усвоения социального опыта, развития жизненно необходимых личностных качеств; способ трансформации внешних отношений во внутреннюю структуру личности, удовлетворения потребностей субъекта.

Предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

Возможность реализации сразу нескольких видов интересов детей. Охрану и укрепление их здоровья, учёт особенностей и коррекцию недостатков их развития.

Возможность общения и совместной деятельности детей.

Модель построения жизненного пространства в зале

Обеспечение контакта между взрослыми и детьми в зависимости от дистанции общения

Учет комфортной дистанции взаимодействия:

взрослый – ребенок;

ребенок – взрослый.

Создание общего психологического пространства общения с каждым ребенком и группой в целом.

Обеспечение возникновения и развития познавательных интересов у ребенка, его волевых качеств, эмоций, чувств.

Обеспечение индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия.

Доступность всего, что окружает ребенка, обеспечивающая его функциональную активность.

Реализация традиций.

3.2. Кадровые условия реализации Программы

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, инструкторов по детскому фитнесу, руководителей по физическому воспитанию в дошкольных общеобразовательных учреждениях.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

- 1 .Зал для занятий с ковровым покрытием или наличием ковриков
- 2 .Музыкальный центр, диски, кассеты
- 3 .Мячи – фитболы

- 4 .Помпоны
- 5 .Ленточки
- 6 .Обручи
- 7 .Гимнастические палки
- 8. Массажные мячи
- 9. Маски для подвижных игр

3.4. Финансовые условия реализации Программы

Программа «Фитбол-аэробика» реализуется на средства с дополнительных платных образовательных услуг.

3.5. Планирование образовательной деятельности

- 1 год обучения (приложение 2)
- 2 год обучения

3.6. Учебный план

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5-7(8) лет и предполагает 2 года обучения.

Целесообразно занятия фитбол-аэробикой проводить один в неделю. В дни, которые у детей нет образовательной деятельности по физической культуре. Таким образом, дети имеют возможность заниматься физической культурой пять дней в неделю, что способствует увеличению двигательной активности, причём целенаправленной.

Таблица №6

№	Возраст воспитанников	Количество занятий		
		В неделю	В месяц	В год

1	5-6 лет	1/ 25 минут	4/ 100 минут	28/ 700 минут
2	6-7 лет	1/ 30 минут	4/ 120 минут	32/ 960 минут
Итого за курс по программе «Фитбол аэробика»				60\1660

3.7. Программно-методическое обеспечение программы

Таблица № 7

<p>1. Игры: «Наши дети», «Гонка мячей», «день и ночь» «зима-лето» «рука,нога,живот,спина» «Прятки» «Второй-лишний» «Угодай мелодию» «Дракон»</p>	<p>Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.</p> <p>Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой: Учеб.-метод. Пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.</p> <p>Е.А. Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.</p>
<p>1. ОРУ:«Ушастый Нянь», «Часики» «Кукушечка» «Людоед», «Ладонка» «Ку-ку»«Веселый мячик» «Песня о разных языках», «На болоте» «Крот и черепахи»«Фея море»</p>	<p>Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева Ритмическая гимнастика : метод.пособ. – СПб.: Познание, 2001.</p>
<p>3. Танцевально-ритмическая направленность: «Танец утят» «Кузнечик» «Танец сидя» «Большая стирка» «Автостоп» «Кап-кап-кап» «Две подружки» «Спляшем, Ваня»</p>	<p>Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.</p> <p>Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой: Учеб.-метод. Пособ. СПб.: Изд-во</p>

	<p>РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.</p> <p>Е.А. Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.</p>
--	---

3.8.Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 03.02.2014).
 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»
 3. Письмо Минобрнауки России от 28.02.2014 N 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»
 4. Профессиональный стандарт, утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544н,
 5. СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. От 04.04.2014) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
 7. Федеральный закон от 27.07.2006 №152-ФЗ (ред. От 04.06.2014) «О персональных данных»
 8. «Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».
- Методические рекомендации для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста .
9. Письмо МО РФ от 3.12.2014 г. № 08-1937 «О направлении методических рекомендаций». (об организации развивающей предметно-пространственной среды).

10. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3.9. Перечень литературных источников

Таблица №8

<p>Основная литература</p>	<p>-Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева Ритмическая гимнастика : метод.пособ. – СПб.: Познание, 2001.</p> <p>-Г.В. Каштанова и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.</p> <p>-С.В. Кузьмина Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.- 84с.</p> <p>-С.В. Кузьмина Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших дошкольников: дисс. Канд. Пед. Наук. – СПб., 2011.</p> <p>-Т.С. Потапчук , Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». –Издательство ТЦ «Сфера» 2009.- 176с.</p> <p>-Е. Н. Подольская Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет // Учитель, 2012.</p> <p>-О.Н. Рыбкина , Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с.</p> <p>-Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016. – 160с.</p> <p>- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Танцевально-игровая гимнастика Са-Фи-Дансе для детей: учеб.-метод. Пособ. Для педагогов дошк. И шк. Учр. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.</p> <p>-К.К. Утробина. Занимательная физкультура для дошкольников. М.,</p> <p>-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС Доприказ от 17 октября 2013 года).</p> <p>-Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой: Учеб.-метод. Пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.</p>
----------------------------	---

	<p>-Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.</p> <p>-ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.</p> <p>-Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.</p> <p>-Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>-Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.</p> <p>-Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.</p>
Дополнительная литература	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.</p> <p>-Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.</p> <p>-М.М. Борисова. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. Пособие/ Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.</p> <p>-В.В. Гаврилова Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий / В.В. Гаврилова – Волгоград: Учитель, 2009. – 188 с.</p>

Приложение 1

Диагностика развития физических качеств детей

Тест для определения гибкости

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

Определение подвижности позвоночника вперёд

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

Тест для определения силовой выносливости мышц

Силовая выносливость мышц спины

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

Силовая выносливость мышц брюшного пресса

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

Шкала оценки темпов прироста физических качеств

темпы прироста в %	неудовлетворительно До 8%	удовлетворительно	хорошо	отлично
оценка за счёт чего был достигнут прирост	За счёт естественного роста. 8 – 10%	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности. 10 – 15%	За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ Свыше 15%	За счёт более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств

$$100 (V2 - V1)$$

$$W = \frac{\text{-----}}{1/2 (V2 + V1)}$$

W – прирост показателей темпов (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

5-6 лет

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Ноябрь	1-2-3-4	«Волшебный мяч»	Закрепить правильную посадку на мяче. Формировать умение выполнять основные движения с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Упражнять в прыжках с продвижением вперед с мячом в руках. Способствовать формированию правильной осанки и совершенствованию навыка перекатывания вперед и назад через мяч.
Декабрь	1-2-3-4		
Январь	2-3-4	«Веселый мяч»	Продолжать закреплять умение выполнять упражнения в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..) Закрепить посадку на фитболе. Закрепить упражнения в перекатах, бросках и ловле фубола в парах. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Формировать умение выполнять приемы самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
Февраль	1-2-3-4		
Март	1-2-3-4	«Танец мячей»	Формировать умение у детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.) Формировать умение выполнять комплекс ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.

Апрель	1-2-3-4-5		Формировать здоровую осанку, укреплять мышцы стопы. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
Май	1-2-3-4	«Играй, играй мяч не теряй»	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
Итого	28 занятий		

6-7 лет

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Октябрь	1-2-3-4		Формировать умение у детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
Ноябрь	1-2-3-4	«Гонка мячей»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
Декабрь	1-2-3-4		Укреплять мышцы ног посредством упражнений с фитболами. Закреплять навыки прокатывания мяча одной рукой. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Январь	2-3-4	«Волшебный цветок»	Совершенствовать технику упражнений с фитболом. Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
Февраль	1-2-3-4		Развивать мелкую моторику рук. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
Март	1-2-3-4	«Две подружки»	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.
Апрель	1-2-3-4-5		Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
Май	1-2-3-4	«Играй, играй мяч не теряй»	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
Итого:	32 занятия		