

ПРИНЯТО

решением педагогического совета  
МДОУ «Детский сад № 81»

Протокол № 1  
от «12» сентября 2019г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 408 от 12.09.2019г.

Заведующий МДОУ «Детский сад № 81»

В.Э.Халиченко



**Дополнительная общеобразовательная  
программа физкультурно-  
оздоровительной направленности  
«Королевская осанка»**

**для детей 6-7 лет**

**срок освоения 1 год**

**составила :**

**Беличко Елена Владимировна**

**Инструктор по физической культуре**

Ярославль, 2019г

# Содержание

1. Пояснительная записка
2. Методика проведения и содержание занятий
3. Контроль за физическим состоянием детей при проведении гимнастики на фитболах
4. Учебно календарный график
5. Учебный план
6. Оценка эффективности
7. . Ожидаемые результаты
- 8 Материально – техническое оснащение
9. Список литературы
10. Приложение

## ***Пояснительная записка.***

На современном этапе развития общество предъявляет высокие требования к системе дошкольного образования, выдвигая новые требования к содержанию воспитательно-образовательного процесса. Альтернативой старым методам стала личностно-ориентированная модель, предусматривающая воспитание личности ребенка, развитие психических качеств, выявление способностей и создание условий для их развития.

Вместе с тем охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей в работе с детьми дошкольного возраста. По данным научного Центра здоровья детей РАМН, около 85 % детей имеют отклонения в состоянии здоровья от легкой степени выраженности до тяжелой патологии. В массовых дошкольных учреждениях дети с первой группой здоровья составляют не более 18 %. Намечается тенденция к росту количества детей третьей группы здоровья.

Одно из ведущих мест в структуре заболеваемости занимает ортопедическая патология. Заболевания опорно-двигательного аппарата наблюдается в основном у часто болеющих и ослабленных детей, с низким уровнем физического развития, с сопутствующими заболеваниями нервной системы и, как следствие, слабостью мышечно-связочного аппарата.

Поэтому при организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) большое внимание уделяется детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата, что требует создания необходимых условий и дополнительных форм работы. К ним относится оздоровительная гимнастика с использованием гимнастических мячей, разработанных Джоан Познер-Мейер. Упражнения, выполняемые на гимнастических мячах, имеют значительное воздействие на организм человека.

Выталкивающая сила мяча такова, что требует сохранения равновесия при посадке на него. Такое положение туловища способствует правильной осанке. Упражнения, выполняемые на мячах, позволяют задействовать те группы мышц, которые не работают при выполнении обычных упражнений. Активизируются обменные процессы, улучшается деятельность системы органов всего организма, повышается подвижность позвоночника, эластичность связок и межпозвоночных дисков, что препятствует сдавливанию нервов. Также на занятиях с применением мячей повышается общий эмоциональный тонус.

Воздействие гимнастики с использованием фитболов на организм дошкольника.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей.

Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи имеют ванильно-конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплый цвет (красный, оранжевый) оказывает эрготропное влияние, повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет

(синий, фиолетовый) оказывает трофотропный эффект, то есть успокаивает, его обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит Ф. Биррену. Так, черная и коричневая окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета. Теплые цвета усиливают восприятие высокой температуры окружающего воздуха, холодные цвета ослабляют ее восприятие.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Вибрация активизирует регенеративные процессы, что позволяет использовать мячи в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невращения, астено-невротический синдром и т. д. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами — это прежде всего воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корректировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений подобласти кифоза или лордоза.

Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении.

Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях. Условия выполнения упражнений лежа на мяче гораздо тяжелее, чем на полу — жесткой устойчивой опоре, так как необходима постоянная балансировка, при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в заданном положении.

Упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, выравнивают «косое» положение таза, что также важно для коррекции сколиотических отклонений позвоночника в грудно-поясничном отделе. Покачивания в положении сидя на мяче, как верховая езда, благотворно влияют на межпозвонковые диски, центрируя их и нормализуя в них обменные процессы, а также улучшая кровообращение, лимфоотток и ликвородинамику позвоночного столба.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

**Цель:** Формирование правильной осанки, повышение общего тонуса организма

**Задачи:** укрепление ослабленных мышц, увеличение их силовой выносливости, создание крепкого мышечного корсета;

- формирование нормального положения частей тела, обеспечение параллельности линий плечевого и тазового поясов, уменьшение косо стояния таза, устранение асимметрии углов лопаток, дифференцированное воздействие на мышцы в области выпуклости и вогнутости искривления в грудном и поясничном отделах;

- создание условий для целесообразной двигательной активности у детей;

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, основных гигиенических требованиях и правилах;

- развитие психических качеств (внимания, памяти, воображения и т.д.)

- развитие чувства ритма и координации движений;

- воспитание доброжелательности и контактности в отношениях со сверстниками.

***Методические рекомендации к организации и проведению гимнастики на фитбодах.***

Первоначальный этап работы - обследование детей, которое проводит врач в начале учебного года, консультации врачей-специалистов: хирурга, ортопеда. Гимнастика проводится с детьми среднего возраста.

При организации оздоровительной гимнастики необходимо решать следующие **задачи**:

- повышение общего тонуса организма, укрепление ослабленных мышц, увеличение их силовой выносливости, создание крепкого мышечного корсета;

- формирование правильной осанки и нормального положения частей тела, обеспечение параллельности линий плечевого и тазового поясов, уменьшение косо стояния таза, устранение асимметрии углов лопаток, дифференцированное воздействие на мышцы в области выпуклости и вогнутости искривления в грудном и поясничном отделах;

создание условий для целесообразной двигательной активности у детей;

формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, основных гигиенических требованиях и правилах;

развитие психических качеств (внимания, памяти, воображения и т.д.)

развитие чувства ритма и координации движений;

воспитание доброжелательности и контактности в отношениях со сверстниками.

Необходимо руководствоваться **следующими принципами**:

индивидуальный и дифференцированный подход;

систематичность проведения занятий;

доступность в подборе упражнений;

соблюдение санитарно-гигиенических требований к подбору оборудования.

Для обеспечения благоприятной психо-эмоциональной обстановки на занятии рекомендуется создание следующих условий:

мотивация и создание у детей интереса к предстоящему действию. Задача педагога - воспитывать у ребенка потребность быть здоровым, научить его этому. Каждый ребенок должен познать особенности своего организма, его сильные и слабые стороны. Необходимо дать детям первоначальные представления о значимости выполняемых физических упражнений;

использование упражнений имитационного характера, являющиеся по своей сути творческими заданиями;

музыкальное сопровождение для эмоционального в физического раскрепощения;

качественное спортивное оборудование. Оно должно привлекать внимание детей, вызывать желание заниматься физическими упражнениями. Оборудование должно быть ярким, практичным, безопасным;

доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку. Замечания, пожелания должны развивать в ребенке стремление к достижению результата, чувство уверенности в собственных силах.

### **Методика проведения и содержание занятий**

Количество детей -13-15 человек.

Один комплекс рассчитан на несколько практических занятия и усложняется по мере освоения детьми упражнений. Перед началом занятий необходимо осуществить правильный подбор мяча для каждого ребенка. Мяч подбирается таким образом, чтобы при \_ сидении на нем голень и бедро ребенка образовывали угол 90°. Используются мячи d 35, 45, 55 см.

Лучше выбрать одежду из эластичного материала. Это особенно важно при выполнении упражнений на растяжку. Занятие состоит из 3-х частей:

вводная (подготовка организма к выполнению физических упражнений);

основная (выполнение упражнений на гимнастических мячах);

заключительная (восстановление организма после занятий физическими упражнениями).

Во вводной части выполняются упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжках, ползаний, на сохранение равновесия.

Для поддержания интереса к различным занятиям используем различное **оборудование**:

массажные дорожки,

канат,

гимнастические палки,

обручи,

спортивные мячи,

мешочки с песком,

карточку с изображением животных для выполнения имитационных движений,

фонотека,

картотека подвижных игр,

картотека художественного слова.

В основной части занятия выполняются непосредственно упражнения на гимнастических мячах:

упражнения для пояса верхних конечностей,

упражнения на верхний пресс,

упражнения для нижнего пресса,

упражнения комплексного характера,  
упражнения для пояса нижних конечностей.

На занятиях с детьми логопедических группа целесообразно выполнять логоритмические упражнения. Например:

«Лошадки» (упражнения для язычка),  
«Зайчик» («Ушки»),  
«Козлик» («Рожки»).

Выполняя эти упражнения, сидя на мяче и покачиваясь, чередуем положение пальцев рук.

В заключительной части проводим массаж и самомассаж с помощью массажных мячей. Это повышает эффективность занятий в целом. Происходит активизация обменных процессов, улучшается деятельность органов и систем организма. Проводим массаж спины, самомассаж рук, ног, мышц плеча и живота. По руке и ноге движения осуществляются только вверх, избегая воздействия на суставы. По животу - круговые движения по часовой стрелке. Массаж спины следует проводить, не затрагивая позвоночный столб.

Организуются подвижные игры малой активности, дыхательные упражнения, релаксация.

Высокая эффективность упражнений достигается при правильном распределении физической нагрузки соответственно во всех частях занятия. Поэтому необходимо осуществлять постоянный медико-педагогический контроль, учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья каждого ребенка.

Моторная плотность на занятиях такого типа может быть невысока. Это обусловлено тем, что учитывается индивидуальность выполнения каждого упражнения.

Результаты занятий оздоровительной гимнастикой фиксируются врачами в ходе систематических наблюдений за детьми, а также на основании результатов диагностики, проводимой два раза в год. Учитывается общее состояние здоровья, состояние костно-мышечной системы и осанки. Данные диагностики физического развития дают представление о развитии силовых качеств, выносливости, координации движений. Психолог предоставляет данные о психо-эмоциональном состоянии ребенка. И если есть тенденция движения от состояния вялой осанки к норме, то можно говорить о положительном результате оздоровительной деятельности.

Работа с детьми с нарушением осанки должна основываться на тесном взаимодействии всех специалистов ДОУ: медиков, дефектолога, психолога, инструктора по физическому воспитанию, воспитателей групп.

### **Контроль за физическим состоянием детей при проведении гимнастики на фитболах.**

Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей. Дети с нарушениями речи, как правило, относятся ко второй-третьей группам здоровья. У многих из них есть противопоказания, которые необходимо учитывать на занятиях по ритмике. Следует помнить, что дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие:

изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребенка;  
обильное потоотделение;  
поверхностное, аритмичное дыхание через широко открытый рот;

потеря равновесия, резкая сторбленность, неуверенная походка; страх, сонливость, тоска, искаженный гримасой рот, тусклый взгляд.

Физическое состояние ребенка в результате полученной нагрузки можно контролировать по степени учащения пульса и дыхания и по времени возвращения этих показателей к исходным величинам. В норме при физической нагрузке пульс дошкольников может учащаться на 25-50% по отношению к исходной величине, а дыхание — на четыре-шесть раз в минуту. При этом данные показатели после занятия должны вернуться к исходным величинам через две-три минуты. Отклонениями от нормы считается учащение пульса более чем на 50% и увеличение показателей дыхания (более 4-6 раз в минуту).

Если состояние ребенка не нормализуется после отдыха, его нужно направить на консультацию к врачу.

С первых же занятий, независимо от возраста, необходимо:

**1. Дать детям представления о форме и физических свойствах мяча** с помощью таких игровых упражнений, как:

прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;

поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

передача мяча друг другу, броски мяча;

игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч»

(варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступней).

**2. Учить правильной посадке на мяче:**

□ сидя на мяче у твердой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).

**3. Учить основным движениям с мячом**, которые соответствуют возрастным возможностям детей:

ходьбе с мячом в руках;

бегу с мячом в руках;

прыжкам на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;

прыжкам на месте с мячом между ног с различными движениями рук;

прыжкам с продвижением вперед, мяч в руках.

**4. Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики.**

Положение стоя с мячом:

мяч в опущенных руках;

мяч перед грудью в вытянутых руках;

мяч перед грудью в согнутых руках;

мяч над головой в вытянутых руках;

мяч за головой;

мяч за головой в согнутых руках.

Положение приседа с мячом:

присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;

присед с опорой руками на мяч, колени вместе.

Положение сидя на мяче:

□ сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.;

□ ноги на ширине плеч; с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.



Положение сидя на полу:

- руки в упоре сзади, мяч между ног;
- руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
- сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
- сидя на полу, мяч за спиной;
- сидя на полу, мяч поднят над головой;
- сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Положение стоя на коленях:

- с опорой руками на мяч;
- с упором руками на мяч сбоку;
- положение сед на пятки, руки в упоре на мяч;
- положение сед на пятки, мяч сбоку.

Лежа на поду:

- лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
- лежа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- лежа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе:
- лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
- лежа на животе, мяч удерживается стопами;
- лежа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- лежа на животе, мяч в вытянутых руках;
- лежа на боку, ноги на мяче;
- лежа на боку, мяч в вытянутых руках;
- лежа на боку, мяч удерживается стопами.

Лежа на мяче:

- на животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
- на передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны;
- на груди с упором ладонями и стопами в пол;
- на спине в упоре на стопах, руки за головой;
- на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

### **Учебно-календарный график**

Программа реализуется в течение учебного года с октября по май, один раз в неделю во второй половине дня, время проведения занятий 25-30 мин. 4 занятия в месяц, 28 занятий в год. Занятия проводятся как групповые, так и индивидуальные.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность детей.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА»

№ занятия	Комплексы упражнений на фитболах	Игры	Специальные и профилактические упражнения	Количество занятий
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
1.	Ознакомление с формой и физическими свойствами фитболами			1
<b>ОКТАБРЬ</b>				
1.	Ознакомление с комплексом № 1	- Паровоз (с элементами звуковой гимнастики) - Жаворонок	- Упражнение с массажными мячами - Дыхательное упражнение «жук»	1
2.	Повторение комплекса № 1	- Уголки - Найди свой дом	- Самомассаж ладони и ступни - Дыхательное упражнение «котята»	1
3.	Комплекс № 1 с увеличением количества выполняемых упражнений	- Лови комара! - Найди и промолчи	- Дыхательное упражнение «летчики и самолеты» - Релаксация «еж»	1
4.	Ознакомление с комплексом № 2	- Чье звено быстрее?	- Упражнение с массажными мячами - Упражнение на дыхание «медвежонок»	1
<b>НОЯБРЬ</b>				
1.	Повторение комплекса № 2	- Футбол сидя	- Упражнение на дыхание «мотылек, журавль» - Релаксация рыбки	1
2.	Комплекс № 2 с усложнением	- Совушка	- Упражнение на дыхание «мыльные пузыри» - Упражнение для профилактики плоскостопия	1
3.	Ознакомление с комплексом № 3	- Волны качаются	- Упражнение на дыхание «найди свой цветок» - Самомассаж ладоней и стоп	1
4.	Повторить комплекс № 3	- Часовой	- Повторить упражнение на дыхание - Самомассаж	1
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
1.	Комплекс № 3 с увеличением темпа	- Стоп!	- Упражнение на дыхание «паровоз» - Релаксация «спинка отдыхает»	1
2.	Ознакомление с комплексом № 4	- Горячий мяч	- Упражнение на дыхание «поймай пчелку» - Релаксация «лентяи»	1
3.	Повторить комплекс № 4	- Охотники и обезьяны	- Упражнение на дыхание «пузырь» - Повторить релаксацию	1
4.	Комплекс № 4 с увеличением количества повторений	- Кто больше знает движений	- Упражнение на дыхание «снежинки и ветерок» - Релаксация «я отдыхаю»	1
<b>ЯНВАРЬ</b>				
1.	Ознакомление с комплексом № 5	- Ель, елка, елочка	- Упражнение на дыхание «солнышко и дождик» - Игровой самомассаж «разотру ладошки»	1

2.	Повторить комплекс № 5	- Четыре победы	- Дыхательное упражнение «сугробы» - Релаксация «олени»	1
3.	Комплекс № 5 с усложнением	- А ты так умеешь?	- Упражнение для профилактики плоскостопия «здоровые стопы» - Дыхательное упражнение «ходим в шапках» - Повторение релаксации	1
4.	Ознакомление с комплексом № 6	- Точно в цель	- Повторить упражнение для стоп - Дыхательное упражнение «хомячки» - Релаксация «кулачки»	1
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
1.	Повторить комплекс № 6	- Скатай дорожку	- Дыхательное упражнение «чей самолет дальше летит» - Повторить релаксацию	1
2.	Комплекс № 6 с увеличением количества повторений	- Пройди не упав	- Упражнение для профилактики плоскостопия «великан», «мишка - топтышка» - Релаксация «кораблик»	1
3.	Ознакомление с комплексом № 7	- Вверх на горку	- Упражнение для профилактики для плоскостопия «домик», «уточка» - Дыхательное упражнение «насос» - Повторить релаксацию	1
4.	Повторить комплекс № 7	- Тишина	- Упражнение для профилактики плоскостопия «верблюд», «медвежонок», «сурок» - Дыхательное упражнение «ушки», - Релаксация «волшебный сон»	1
<b>МАРТ</b>				
1.	Комплекс № 7 с увеличением темпа	- Щука	- Упражнение на дыхание «цветы распускаются» - Повторение релаксации - Упражнение для профилактики плоскостопия «тигренок», «обезьянка», «зайчата»	1
2.	Ознакомление с комплексом № 8	- Разверни круг - Улитка	- Игровой самомассаж «разотри ладошки» - Дыхательное упражнение «ежик»	1
3.	Повторить комплекс № 8	- Тихо-громко - Мышка	- Релаксация «олени» - Повторить самомассаж - Упражнение для профилактики для плоскостопия «месяц», «солнце» «туча»	1
4.	Комплекс №8 с увеличением количества повторений	- Гусиная прогулка	- Дыхательное упражнение «радуга обними меня» - Игровой самомассаж «пальчики на ножках»	1
<b>АПРЕЛЬ</b>				
1.	Ознакомление с комплексом № 9	- Змея - Все спортом занимаются	- Упражнение с массажными мячиками - Игровой самомассаж «я в ладошки хлопаю» - Релаксация «загораем»	1
2.	Повторить комплекс № 9	- Узнай по голосу - «хитрая лиса»	- Повторить упражнение с массажными мячами - Дыхательное упражнение «веселая пчелка» - Повторить релаксацию	1
3.	Комплекс № 9 с увеличением количества повторений	- Пингвины на льдинах	- Упражнение с массажными мячиками, самомассаж - Дыхательное упражнение «поймай пчелку» - Релаксация «рыбки»	1
4.	Итоговое занятие «путешествие в Африку»	- Найди свой домик - Охотники и обезьяны	- Логоритмика «ушки», «рожки», «ладонь, ребро, кулак» - Релаксация «я отдыхаю»	1
<b>Итого:</b>				<b>28 занятий</b>

## Оценка эффективности оздоровительного курса

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

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

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

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

### Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральных карт (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

## Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

### Ходьба

6-лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

7-лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

## **Бег**

6-лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

7-лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

## **Прыжки**

6-лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

7-лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

## **Лазание**

6-лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

7-лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и спуск с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

## **Метание**

7-лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

## **Равновесие**

6-лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

7-лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков присесть на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в таблицу.

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

## Планируемые результаты освоения программы.

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- ребенок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены; – проявляет ответственность за начатое дело;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## Материально – техническое оснащение

<b>Программа «Королевская осанка»</b>	
Физкультурный зал	
Мячи фит-бол	14 шт.
Часы	1 шт.
Магнитофон	1 шт.
Фонотека	
Канат	1 шт.
Массажные дорожки	2 шт.
Мячи d 15 см	14 шт.
Гимнастические палки	14 шт.
Мешочки с песком	14 шт.
Карточки с изображением животных	
Картотека художественного слова	
Картотека подвижных игр (различной подвижности)	

## Список литературы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.  
Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
5. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
6. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
8. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
9. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
10. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
11. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009



# План работы.

Сентябрь.

## Комплекс № 1 Ход занятия

### 1. Вводная часть

Ознакомление детей с формой и физическими свойствами фитбола.

Ходьба:

в колонне по одному;

гимнастическая;

с заданиями для принятия правильной осанки;

с заданиями для развития свода спины;

«Цыпленок»;

«Косичка». Бег:

в колонне по одному,

прямой галоп, чередующийся с боковым галопом;

врасыпную;

«Мышка»;

«Лисичка».

Прыжки в чередовании с ходьбой

через канат боком с продвижением вперед;

прямо, канат между ног;

ходьба по массажным дорожкам (ребристая, губки, пуговицы).

### 2. Основная часть с использованием гимнастических мячей

#### 1) Упражнения для пояса верхних конечностей

- И.п.: сидя на мяче, покачиваясь.

В.Д.: выполняются различные движения руками, мячами.

Повороты туловища вправо, влево. *И.о.*: сидя на мяче» покачиваясь. *В.п.*: повороты туловища вправо, влево.

Метание мячиков.

#### 2) Упражнения для верхнего пресса

Поднимание верхней части туловища.

*И. п.* лежа на спине, мяч под коленями, руки за головой.

*В. п.* поднять голову вперед, вернуться в *И. п.*

#### 3) Упражнения для нижнего пресса

- Поднимание мяча ногами. *И. п.*: лежа на спине, мяч между ногами (ступнями), ноги прямые, руки вдоль туловища. *В. п.*: поднять мяч ногами вверх, вернуться в *И.*

#### 4) Комплексные упражнения

*И. п.*: стоя на коленях, прижать мяч к животу, руки на мяче.

*В. п.*: прокатиться на мяче вперед, вернуться в *И. п.*

#### 5) Упражнения для пояса нижних конечностей

«Ножницы». *И. п.*: лежа на мяче, на животе, упор на руки. *В. п.*: махи ногами («Ножницы»).

*И п.*: сидя на мяче, руки опущены.

*В. п.*: поочередное поднимание прямых ног вверх.

### 3. Заключительная часть

Упражнения с массажными мячами

Воздействие на болевые точки ладоней.

Воздействие на болевые точки ступней.

Массаж руте, мяча.

Массаж ног. И. п : сидя на полу, ноги в стороны. Движения только вверх по рукам и ногам, изгибая суставы.

Художественное слово

Еж, еж, где живешь? Еж, еж, что несешь?

Я живу в лесном краю,

Деткам яблоки несу.

Шел наш ежик по дорожке,

Промочил он где-то ножки.

- Еж, по мостику шагай

И уверенно ступай.

Подвижные игры малой активности

«Жаворонок»;

«Найди свой домик»;

«Найди и промолчи»;

«Лови, бросай, упасть не давай».

Релаксация

«Еж»

Вот свернулся еж в клубок, Потому что он продрог. Лучик ежика коснулся -Ежик сладко потянулся, Потянулся и проснулся.

## Октябрь.

### Комплекс № 2 Ход занятия

#### 1. Вводная часть

Ходьба.

Бег.

Ходьба по массажной дорожке в чередовании с имитационными движениями:

«Крокодил»;

«Тигрята»;

«Лягушка»;

«Паучок».

Упражнения для принятия правильной осанки с геометрическими формами:

«Пряжинка»;

«Любопытная Варвара»;

«Ласточка»;

«Петушок».

#### 2. Основная часть с использованием гимнастических мячей

##### 1) Упражнения для пояса верхних конечностей

- Поднимание мяча вверх и круговые движения.

И. п.: стоя, мяч в опущенных руках, ноги на ширине плеч. В. п.: поднимание рук с мячом вверх, вернуться в И. п.

- И. п.: стоя, мяч в опущенных руках, ноги на ширине плеч.

В. п.: поднять мяч вверх, опустить на лопатки назад, вернуться в И. п.

##### 2) Упражнения для верхнего пресса

«Горка». И. п: лежа на спине, мяч на животе, ноги согнуты в коленях. В. п.: прокатить мяч вперед, сесть, выпрямиться, вернуться в И. п.

##### 3) Упражнения для нижнего пресса

И. п.: лежа на спине, мяч между ступней ног, ноги прямые, руки вдоль туловища.

В. п.: поднять мяч ногами вверх, наклоны вправо, влево.

4) Комплексные упражнения

- Поднимание таза вверх.

И. п.: лежа на спине, мяч под пятками, ноги прямые, руки вдоль туловища.

В. п.: Поднять таз вверх, вернуться в И. п.

- Поднимание ног вверх.

И. п.: лежа на мяче, на животе, упор на руки, ноги прямо.

В. п.: согнуть руки в локтях, поднять ноги вверх, вернуться в И. п.

5) Упражнения для пояса нижних конечностей

- «Лягушата». И. п.. сидя на мяче, руки перед собой, пальцы кистей разведены, ноги вместе.

В. п.: покачиваясь, развести ноги и руки в стороны, вернуться в И.п.

- И. п.: лежа на мяче, на животе, упор на руки, ноги прямые. В. п.: махи ногами вверх.

### 3. Заключительная часть

Упражнения с массажными мячами.

Подвижные игры малой активности.

Релаксация.

«Рыбки» В чистой голубой водице

Плещет рыбок вереница.

Чешуей златой сверкая,

Кружится, играет стая.

Тишина их манит вниз.

- Рыбка, рыбка, спать ложись.

## Ноябрь.

### Комплекс №3.

Вводная часть:

Ходьба в колонне по два, ходьба с поворотами на 180, ходьба в полуприседе руки за головой.

Бег в колонне по два, боковой галоп «змейкой», прыжки.

ОРУ со спортивными мячами диаметром 15 см.

Основная часть.

Музыкально-ритмический комплекс на фитболах.

Заключительная часть.

Упражнения на дыхание.

Подвижные игры малой активности.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

## Декабрь.

### Комплекс №4.

Ход занятия

1. Вводная часть

1) Ходьба

в колонне по одному,

со сменой направления;

спиной вперед;

«Цыпленок».

2) Бег

в колонне по одному,  
на прямых ногах;  
с подскоками;  
враспынную.

Упражнения с гимнастическими палками Ходьба

на носках, палка в вытянутых руках;  
на пятках, палка на лопаточках;  
«Пингвин», палка в опущенных руках перед собой;  
«Медведь», палка в опущенных руках за спиной;  
ходьба по гимнастическим палкам, ступая пятками, серединой стопы, пальцами;  
прыжки через гимнастические палки боком.

Упражнения на осанку

И. п.: стоя, палки в руках, руки опущены. В. п.: подняться на носки, руки вверх.

Повороты туловища вправо, влево

И. п.: стоя, руки с палкой перед собой. В. а: повороты туловища.

- Наклоны туловища вперед.

И. а: стоя, палка в руках, руки опущены вниз.

В. п.: наклониться вперед, руки вытянуть вперед, вернуться в И. а

- «Цапля». И. п.: стоя, палка в руках, руки опущены вниз.

В. а: поднять ногу, согнутую в коленях, зацепить гимнастической палкой, вернуться в И. п.

Попеременно поднимать правую, левую ноги.

- Перекаты с пятки на носок через гимнастическую палку. И. а: стоя, палка на полу перед собой, руки на поясе.

В. п.: перекаты с пятки на носок через гимнастическую палку.

2. Основная часть с использованием гимнастических мячей

1) Упражнения для пояса верхних конечностей

- Перекаты мяча от одной руки к другой. И. а: лежа на полу, на животе, мяч между рук

В. а: прокатывание мяча от одной руки к другой.

Упражнения для верхнего пресса

Упражнения для нижнего пресса

Комплексные упражнения

- Встать на колени на мяч.

И. а: лежа на мяче, на животе, упор на руки, ноги прямые. В. П. сесть на колени на мяч.

5) Упражнения для пояса нижних конечностей

3. Заключительная часть

Упражнения с массажными мячами

Упражнения с массажем для ног.

Релаксация.

«Щенок»

Бегал по двору щенок.

Видит - пирога кусок.

Под крыльцо залез и съел,

Развалившись, засопел.

## **Январь.**

### **Комплекс №5.**

Вводная часть:

Ходьба в колонне, упражнения на внимание с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием бедра руки за головой.

Бег – движение ног скрестно, руки «полочкой», бег в разном темпе, подскоки, прыжки с двух ног на одну, прыжки боком.

ОРУ с обручами.

2. Основная часть.

Музыкально-ритмический комплекс на фитболах.

Заключительная часть.

Упражнения на дыхание.

Подвижные игры малой активности.

Релаксация.

## **Февраль.**

### **Комплекс №6.**

Ход занятия

1. Вводная часть

Ходьба;

Бег,

Имитационные движения;

Прыжки по полоскам;

Ходьба по массажным дорожкам;

Упражнения на осанку с геометрическими формами.

2. Основная часть с использованием гимнастических мячей

Упражнения для пояса верхних конечностей;

Упражнения для верхнего пресса;

Упражнения для нижнего пресса;

Комплексные упражнения:

И. п.: лежа на мяче, на животе, упор на руки, ноги прямые. В. п.: прямыми ногами подтягиваем мяч к себе.

5) Упражнения для пояса нижних конечностей

- Отведение согнутой ноги в сторону и полу.

И. п.: лежа на мяче, на животе, упор на руки, ноги согнуты в коленях. В. п.: отведение согнутой в колене ноги в сторону и к полу. Вернуться в И. п.

3. Заклучительная часть

Упражнения с массажными мячами;

Подвижные игры малой активности;

Релаксация

«Кулачки»

Руки на коленях, кулачки сжаты.

Крепко, с напряжением пальчики прижаты.

Пальчики сильнее сжимаем, отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики, отдыхают ваши пальчики.

нова руки на колени, а теперь немного лени...

Напряжение улетело, и расслаблено все тело.  
Наши мышцы не устали, а еще сильнее стали.  
Дышится легко, ровно, глубоко.

## **Март.**

### **Комплекс №7.**

Вводная часть:

Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы, х. руки за головой с поворотом на каждый шаг, х. с заданием на сигнал инструктора, х. врассыпную и построением в круг, шеренгу, колонну.

Бег врассыпную, бег с прямыми ногами руки в стороны, бег спиной вперед.

Прыжки со сменой ног и рук вперед – назад, боковой галоп змейкой.

2. Основная часть.

Музыкально-ритмический комплекс на фитболах.

Заключительная часть.

Упражнения на дыхание.

Подвижные игры малой активности.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

## **Апрель.**

### **Комплекс №8.**

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнения в различных видах ходьбы с выполнением упражнений для укрепления свода стопы,

Упражнения в различных видах бега;

Ходьба по массажным дорожкам в чередовании с имитационными движениями, упражнениями для принятия правильной осанки, используя различное оборудование.

2. Основная часть с использованием гимнастических мячей

Упражнения для пояса верхних конечностей;

Упражнения для верхнего пресса;

Упражнений для нижнего пресса;

4) Комплексные упражнения".

- Упражнение «Прятки»

И. п.: стоя на коленях, прижать мяч к животу, руки на мяче.

В. п.: прокатить мяч руками вперед, сесть на пятки, прогнуть спину, вернуться в И. п.

5) Упражнения для пояса нижних конечностей:

И. п.: лежа на спине, ноги на мяче с опорой на пятки.

В. п.: сгибая колени, прокатывание мяча пятками к себе. Вернуться в И.П., прокатывая мяч вперед.

3. Заключительная часть

Упражнения с массажными мячами;

Дыхательные упражнения;

Релаксация.

**Май.**

## **Комплекс №9.**

Занятие «Путешествие в Африку»

Ребята! С нашими друзьями произошла такая история. Собрались все звери с севера и юга на лесной полянке: поиграть, друг другу о себе рассказать. Долго резвились звери и птицы, свое умение показывали. Пришло время расставаться, в свои леса возвращаться.

Один зверек сбился с пути, не в свой лес попал. Теперь горюет один среди незнакомых зверей, некому ему помочь. Давайте поможем нашему другу возвратиться в родной лес. Дорога долгая и трудная, она потребует от вас хорошей физической подготовки, знаний. Все готовы помочь нашему другу? Чтобы справиться со предстоящими трудностями, нужно потренироваться.

### **1. Вводная часть**

#### **1) Ходьба**

на носках, руки вверх;  
на пятках спиной вперед;  
«Пингвин» (карточка);  
«Цыпленок» (карточка);  
«Утята» (карточка);  
«Утята» (карточка).

#### **2) Бег**

- «Мышка» (катушечка);  
- «Лиса» (карточка);  
- на прямых ногах;  
- с отведением ноги назад;  
- беговой галоп со сменой направления.

#### **3) Комплексные упражнения**

- «Ручеек»;  
- прыжки.

#### **Ходьба по массажным дорожкам**

#### **5) Упражнение для принятия правильной осанки**

Много птиц живет на свете. Помогайте птицам, дети, Любите маленьких друзей: С ними будет веселей!

- Поворот головы.

Кто на жердочке прямой Крутит круглой головой?

Это друг наш - попугай. Повторяй-ка, не зевай.

- «Ласточка».

В небе ласточка летит, Крылья черные прямит.

Как красиво, посмотрите! А кто сможет - повторите.

- «Петушок».

Петушок встает с зарей, Он разбудит нас с тобой.

Будет землю разгребать, Курам червяков искать.

### **2. Основная часть (на гимнастических мячах)**

1) Для пояса верхних конечностей

- Поднимание рук вверх.

Мы подходим к самолету И готовимся к полету.

- Толчки руками.

Пилоты, включите приборы! К взлету, друзья, готовы?

- «Самолет».

Полетим мы над землей, Все увидим мы с тобой. Глянь - какие чудеса: Реки, горы и леса!

- Повороты туловища.

Посмотри направо, Посмотри налево. Курсом правильным лети, Не сбивайся, друг, с пути!

- «Лягушата».

Вот посадка впереди. Пристегните все ремни.

- Круговые движения.

Наша земля велика И очень красива она.

- Поднимание мяча вверх.

- Повороты вправо, влево.

Вещи дружно разгружаем, Путешествие продолжаем.

## 2) Упражнения для верхнего пресса

Лес дремучий впереди -

Что-то ждет нас на пути.

Ты в беду не попади,

Все сначала осмотри.

- Поднимание головы.

- «Горка».

## 3) Упражнения для нижнего пресса

- Поднимание мяча ногами.

Фонарики зажигаем, Ноги выше поднимаем.

- Прокатывание мяча ногами.

По лесной дорожке Шагают наши ножки.

## 4) Комплексные упражнения

- «Мостик»

Бурлит река, шумит вода,

Но нам преграда не страшна.

Построим мостик поскорей

И зашагаем веселей.

- «Веточка»

Ветер в бурю завывает.

Как деревья он качает!

Ветки кверху поднимает

И к земле их пригибает.

- «Горка».

Горы встали не пути.

Как бы нам их перейти?

- Поднимание на колени

Узкий ход в горе той есть.

В тайный лаз скорее лезь!

- Прятки.

Слышу шум какой-то я

Прячьтесь, все мои друзья!

Вот опасность миновала,

Снова солнце засверкало.

Тяжела у нас дорога.

Может, отдохнем немного?

## 3. Заключительная часть



## 1) Логоритмика

«Ушки»;

«Рожки»;

«Ладонь, ребро, кулак».

Массажные мячи

Подвижная игра «Найди свой домик»

Дальнейший путь продолжаем по схеме. Возьмите цветные мешочки, они помогут вам отыскать свою дорожку. Вышли мы на лесную поляну. Сколько зверей и птиц кругом! Кто отыщет заблудившегося зверька?

## 4) Релаксация

Ребята, нам пора возвращаться. Наш обратный путь лежит по воде.

В чистой голубой водице

Плещет рыбок вереница.

Чешуей златой сверкая,

Кружится, резвится стая.

Тишина их манит вниз.

- Рыбка, рыбка, в сад вернись