

Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад № 111»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МДОУ «Детский сад №111»
«26» августа 2024 г.



УТВЕРЖАЮ

заведующий

МДОУ «Детский сад № 111»

Лебедева И.А.

«01» сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа "Детский фитнес"

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4 – 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
педагог первой квалификационной категории
Белова Мария Евгеньевна
педагог дополнительного образования

Ярославль
2024

Оглавление

| | |
|---|----|
| I. Пояснительная записка | 3 |
| II. Учебный план календарно-тематический график | 9 |
| III. Содержание образовательной программы | 10 |
| IV. Ожидаемые результаты освоения программы | 13 |
| V. Контрольно-измерительные материалы | 13 |
| Список литературы | 15 |

I. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа для разработки программы

Дополнительная образовательная программа «Детский фитнес» (далее по тексту – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р
- «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. № 285-п) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;
- Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД.
- Положение о предоставлении платных образовательных услуг в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №111»

Актуальность Программы

Актуальность вопроса, касающегося здоровья детей состоит в том, что за последние годы состояние их здоровья прогрессивно ухудшается. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. Дошкольный возраст - один из наиболее

ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Основным содержанием физического воспитания является формирование у ребенка осознанно-правильного отношения к нормам здорового образа жизни, с которыми он знакомится в дошкольном детстве. В возрасте 4 -7 лет ребенок достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе, у детей возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений. Это дает возможность подбирать для работы с дошкольниками более сложные формы взаимодействия. В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, физическому развитию детей. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых будет учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Организация в дошкольных образовательных учреждениях дополнительных занятий – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Это решение я вижу в укреплении опорно-двигательного аппарата, привлечению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через программу дополнительного образования «Детский фитнес».

Программа «Детский фитнес» разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности. Программа создает условия для оздоровления и профилактики различных заболеваний дошкольников посредством занятий детским фитнесом, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, способности удерживать равновесие, развивает физические качества и вызывает большой интерес у детей.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений детского фитнеса как предмет, снаряд или опора. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма. Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им.А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В.Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста; А.А.Потапчук, Т.С. Овчинникова. «Двигательный игротренинг для

дошкольников». Таким образом, данная Программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий, которые носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально положительного тонуса воспитанников.

Цель Программы

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

Задачи Программы

Образовательные:

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: силу, выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Воспитательные:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Основные принципы Программы

Программа базируется на основных принципах:

1. Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

2. Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

3. Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

4. Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.

5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Категория обучающихся:

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Количество обучающихся:

Предполагаемая минимальная наполняемость групп 7 человек

Предполагаемая максимальная наполняемость групп 15 человек

Продолжительность обучения:

Продолжительность реализации программы – 9 месяцев (период с сентября по май включительно, 72 часа в год).

Занятия проводятся 8 раз в месяц, 2 занятия в неделю.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Место реализации образовательной Программы:

Город Ярославль, МДОУ «Детский сад № 111»

Условия реализации Программы:

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования, 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц во второй половине дня. Продолжительность занятия 30 минут, количество детей в группе 7-15 человек. Необходима справка об отсутствии противопоказаний к занятиям, выданная врачом-педиатром.

Материально-технические условия реализации Программы:

Необходимый перечень компонентов РППС физкультурного зала:

Мячи - фитболы (диаметр 45-55 см) - 15 шт.

Часы - 1 шт.

Музыкальный центр - 1 шт. Фонотека

Массажные дорожки - 2 шт.

Массажные мячи d 15 см - 15 шт.

Массажные кольца – 15шт.

Массажные кочки – 6 шт.

Гантели -15 шт.

Гимнастические палки - 15 шт.

Мешочки с песком - 15 шт.

Диски «Здоровье» - 6шт.

Сухой бассейн – 1шт.

Обручи – 15 шт.

Нестандартный инвентарь (карандаши, шишки, контейнеры от «Киндер сюрприз» и пр.)

Методическое обеспечение Программы:

Первоначальный этап работы - обследование детей, которое проводит врач в начале учебного года, консультации врачей-специалистов: хирурга, ортопеда. Программа обучения рассчитана на групповое обучение. В программу по детскому фитнесу следует включать различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер: Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.) Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий. Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр. Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации. Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

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 45, 55 см. Лучше выбрать одежду из эластичного материала. Это особенно важно при выполнении упражнений на растяжку.

Занятие состоит из 3 частей: вводная (подготовка организма к выполнению физических упражнений), основная (выполнение упражнений на гимнастических мячах) и заключительная (восстановление организма после занятий физическими упражнениями). В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Эффективность занятий зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Используются три группы методов: наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирует развитие его сенсорных способностей.

Наглядные приемы при обучении движению:

- показ физических упражнений (правильная, четкая, красивая демонстрация - показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов);
- использование наглядных пособий (картины, рисунки);
- имитация (подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни);
- непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, музыка (песня) - вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Выполнение упражнений в согласовании с музыкой (в силу образования условно-рефлекторных временных связей) содействует развитию координаций слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений; воспитывает временную ориентировку, способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения.

Словесный метод помогает детям понять поставленную перед ними задачу и способствует сознательному выполнению двигательных упражнений. Данный метод играет большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Словесные приемы при обучении движению:

- ясное и краткое объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- пояснение, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- указание, необходимое при воспроизведении показанного педагогом движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение правил подвижной игры и т. п.;
- отчетливое скандирование считалок и выразительное произнесение игровых зачинов, эмоциональная и выразительная подача различных команд и сигналов.

Практический метод связан с практической двигательной деятельностью детей. Он обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Практические приемы при обучении движению:

- игровой - дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой

ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива;

- соревновательный - используется преимущественно в старших группах дошкольного образовательного учреждения в целях совершенствования у детей уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических приемов. В процессе обучения детей двигательным действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени усвоения его детьми, их общего развития, физического состояния, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка. Приемы обучения комбинируются в различном сочетании, обеспечивающем, с одной стороны, всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми и, с другой - сознательность и самостоятельность выполнения ими двигательных заданий.

Стремясь к наилучшим результатам обучения детей правильным движениям, следует взаимосвязано использовать различные приемы обучения, что будет способствовать всестороннему развитию детей, сознательному усвоению ими движений.

II. Учебный план.

Занятия проводятся 2 раза в неделю (сентябрь – май). Продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 1 академический час. Всего 72 занятия.

| № | Тема раздела | Всего часов | Из них | |
|---|--|-------------|--------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность) | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Фитбол-ритмика (танцевально - ритмическая направленность) | 14 | 1 | 13 |
| 4 | Фитбол-гимнастика (общеукрепляющая направленность) | 12 | | 12 |
| 5 | Фитбол-коррекция (коррекционно - профилактическая направленность) | 16 | 2 | 14 |
| 6 | Фитбол-игра (креативно-игровая направленность) | 12 | | 12 |
| 7 | Итоговое занятие | 2 | | 2 |
| | Всего | 72 | 7 | 65 |

| | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Основы знаний. Вводное занятие | 4 |
| 2 | Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность) | 12 |
| | Строевые упражнения | 2 |
| | Общеразвивающие упражнения | 3 |
| | Равновесие | 2 |
| | Базовые упражнения фитбол - гимнастики | 5 |
| 3 | Фитбол-ритмика (танцевально - ритмическая направленность) | 14 |
| | Ритмика | 2 |
| | Основы хореографии | 2 |
| | Танцевальные шаги | 2 |
| | Ритмические танцы | 2 |
| | Комплексы танцевальных упражнений | 6 |
| 4 | Фитбол-гимнастика (общеукрепляющая направленность) | 12 |
| | Упражнения, направленные на развитие силы | 2 |
| | Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов | 3 |
| | Упражнения, направленные на развитие выносливости | 3 |
| | Комплексы танцевальных упражнений | 4 |
| 5 | Фитбол-коррекция (коррекционно - профилактическая направленность) | 16 |
| | Упражнения на формирование правильной осанки | 4 |
| | Упражнения для профилактики плоскостопия | 4 |
| | Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики | 4 |
| | Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию | 4 |
| 6 | Фитбол-игра (креативно-игровая направленность) | 12 |
| | Творческие и игровые задания | 4 |
| | Подвижные игры | 4 |
| | Эстафеты | 4 |
| 7 | Итоговое занятие | 2 |
| | Итого | 72 |

III. Содержание образовательной программы

1. Основы знаний

Теория. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.

Фитбол и его свойства.

Практика. Подвижные игры: «Повтори движение», «То жара, то холод», «Вирус».

2. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)

Строевые упражнения

Практика. Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках, прокатывая мяч сбоку.

Общеразвивающие упражнения

Практика. Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

Общеразвивающие упражнения с предметом: ору с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ору, бросками и ловлей.

Равновесие

Практика. Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.

Базовые упражнения фитбол – гимнастики

Теория. Дать детям представления о форме и физических свойствах фитбола.

Практика. Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче.

3. Фитбол-ритмика (танцевально - ритмическая направленность)

Ритмика

Теория. Правила техники безопасности на занятиях с использованием фитбола.

Практика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки; хлопки по мячу; притопы, удары мяча с различными заданиями. Выполнение ритмических заданий.

Основы хореографии

Практика. Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднятие ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

Танцевальные шаги

Практика. Приставной шаг. Шаг вправо (влево), шаг вперед (назад). Тройной притоп. Скрестный шаг. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

Ритмические танцы

Практика. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле: «Ковбой», «Мальчишки и девчонки».

Комплексы танцевальных упражнений

Практика. Разучивание комплексов упражнений в танцевальном стиле: «Дружные ребята», «Веселый мяч», «Цирк».

4. Фитбол-гимнастика (общеукрепляющая направленность)

Упражнения, направленные на развитие силы

Практика. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер.

Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов

Практика. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

Упражнения, направленные на развитие выносливости

Практика. Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые упражнения сидя на мяче с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с мячом в руках. Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча.

Комплексы танцевальных упражнений

Практика. Разучивание комплексов упражнений: «Кузнечик», «Мы – веселые ребята», «Сюрприз».

5. Футбол-коррекция (коррекционно - профилактическая направленность)

Упражнения на формирование правильной осанки

Теория. Беседа на тему: «Прямая спинка»

Практика. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях.

Упражнения для профилактики плоскостопия

Теория. Беседа на тему: «Легкие шаги»

Практика. Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.

Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики

Теория. Беседа на тему: «Веселые пальчики»

Практика. Упражнения с использованием предметов (массажного и малого мяча, массажного кольца). Упражнения с речитативами, стихами, сказками, игры.

Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию

Практика. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча, массажного кольца. Массаж в парах мячом.

6. Футбол-игра (креативно-игровая направленность)

Творческие и игровые задания

Практика. Упражнения в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания.

Подвижные игры

Практика. «Догони футбол», «Веселый мяч», «Попрыгунчики», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Детский футбол».

Эстафеты

Практика. Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в руках, прыжки с использованием фитбола, ведение фитбола разными способами.

7. Итоговое занятие

Практика. Тестирование. Диагностика развития способностей. Выступления на концертах.

IV. Ожидаемые результаты освоения Программы

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- выполняет правила техники безопасности на занятиях;
- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни, воспринимает здоровый образ жизни как ценность;
- сформированы навыки выразительности, пластичности в движениях;
- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, проявляет ответственность за начатое дело;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

V. Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня освоения программы и физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей. Для этого в конце изучения программного материала по детскому фитнесу проводится контрольные упражнения программы.

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

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

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 4-7 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 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

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

Ходьба

гимнастическая ходьба, ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком;

Бег

высокий бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

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

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

Метание

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

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

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

Список информационных источников

1. «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» (научно-практический журнал) №2/2010, – С.92-100, №7/2011, - С.65-81.
2. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб. РГПУ им А.И. Герцена, 2011.
3. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» / СПб.: Речь, 2002.-476с.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2004 – 256с.
5. 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.
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. С.П. издательство «Детство – пресс», 2016.- 160с.
7. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005 – 96с.
8. Утробина К.К.Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003 – 128с.
9. Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс»: учеб. Пособие / Ж. Е.Фирилева, Е.г. Сайкина. – СПб.: ДЕТСТВО_ПРЕСС,2007.