

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 50 Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №50 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБДОУ детского сада № 50

Василеостровского района

Протокол № 2 от 30.09.2026

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим

ГБДОУ детского сада № 50

Василеостровского района

_____ М.А. Мисник

Приказ № 42-ОД от 01.10.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада
№ 50

Василеостровского района Санкт-Петербурга

физкультурно-спортивной направленности

«Фитбол для малышей»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 3-4 года

Разработчик:

педагог дополнительного образования,

Шахайдулина Нина Юрьевна

Санкт-Петербург

2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Мисник Марина Александровна, Заведующий

02.10.26 17:07 (MSK)

Сертификат 1A80301B6F6C5224F4A6B5A0C7E268DC

Оглавление

Пояснительная записка	3
Основные характеристики программы	3
Адресат	3
Актуальность реализации Программы	3
Уровень освоения	4
Объем и срок освоения Программы	4
Цель Программы	4
Задачи Программы	4
Планируемые результаты освоения Программы	5
Организационно-педагогические условия реализации Программы.	6
Язык реализации.....	6
Форма обучения	6
Особенности реализации программы	6
Условия набора и формирования групп.....	6
Формы организации занятий.	6
Форма проведения занятий	6
Материально-техническое оснащение Программы	7
Кадровое обеспечение Программы:	7
Учебный план.....	8
Календарно-тематическое планирование.....	9
Календарный учебный график.....	16
Методические и оценочные материалы	16
Оценочные материалы	17
Методические материалы.	18
Учебно-методический комплекс	19
Литература.....	19
Приложение 1.....	20

Пояснительная записка

Основные характеристики программы

Программа разрабатывалась в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Министерство просвещения Российской Федерации приказ от 27 июля 2022 г. n 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4. 4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального дополнительного образования детей и взрослых»

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол для малышей» (далее – Программа) является Программой физкультурно - оздоровительной направленности.

Адресат Программы – обучающиеся 3-4 лет, наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Актуальность реализации Программы

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

Внимание к этому направлению оздоровительной гимнастики сопровождается высокой вовлеченностью, повышенным интересом к занятиям, как у детей, так и у взрослых. Игры с мячом под музыкальное сопровождение способствуют релаксации, формированию позитивного эмоционального настроения.

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

Программа занятий на фитболах уникальна по своему воздействию на организм. Оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной особенности мяча, что приводит к повышению эластичности суставов, улучшения кровоснабжения внутренних

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Мисник Марина Александровна, Заведующий

02.10.26 17:07 (MSK)

Сертификат 1A80301B6F6C5224F4A6B5A0C7E268DC

Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах задействованы двигательные, вестибулярные, зрительные и тактильные анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий. Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбола-гимнастики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

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

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

Уровень освоения Программы – базовый.

Объем и срок освоения Программы – 32 академических часа, 1 год обучения, 1 раз в неделю, 4 раза в месяц, необходимый для ее освоения.

Цель Программы – укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей, оздоровление различных функций и систем организма.

Задачи Программы

Обучающие:

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

Развивающие:

- ☐ формировать правильную осанку;
- ☐ развивать координационные способности, равновесие, вестибулярную устойчивость;
- ☐ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности.

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Мисник Марина Александровна, Заведующий

02.10.26 17:07 (MSK)

Сертификат 1A80301B6F6C5224F4A6B5A0C7E268DC

- ☐ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Воспитательные:

- ☐ воспитывать стремление к двигательной активности;
- ☐ формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями;
- ☐ содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- ☐ развивать творческие способности, грациозность и выразительность движений.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные

Учащиеся:

- ☐ смогут проявлять позитивное стремление к взаимодействию со взрослым;
- ☐ научатся взаимодействовать со сверстниками;
- ☐ проявят устойчивый интерес к занятиям двигательными упражнениями;
- ☐ получают навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.

Метапредметные

Учащиеся:

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

Предметные

Учащиеся:

- ☐ разучат упражнения на силу, гибкость;
- ☐ расширят знания о фитбол-гимнастике;
- ☐ познакомятся с основными движениями;
- ☐ познакомятся с основными шагами аэробики;
- ☐ научатся самостоятельно выполнять простые упражнения.

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

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков. На занятиях повторяются различные группы упражнений, постоянно чередующиеся между собой. Регулярно обсуждается с учащимися различные комбинации движений. В основе Программы лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей. Ведущими методами являются методы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приёмы, направленные на формирование физических качеств (совершенствование двигательных навыков, игровые).

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения очная.

Особенности реализации программы

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

Условия набора и формирования групп

Наполняемость групп не более 10 человек. В группы принимаются учащиеся 3-4 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.4.44283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Возможно зачисление в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Набор и формирование групп происходит без учета навыков и умений детей. Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации занятий

Осуществляется в форме групповых занятий.

Форма проведения занятий –

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

Планируемые формы организации деятельности учащихся состоят из небольшой теоретической части, изучения комплекса упражнений и отработки полученных навыков. Занятия проходят в живой, непринуждённой атмосфере, на них широко используются подвижные игры, элементы аэробики, гимнастика, танец, импровизация.

Занятия построены на следующих принципах:

- ☐ индивидуальный подход к каждому ребёнку в условиях коллективного обучения;
- ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Мисник Марина Александровна, Заведующий
- 02.10.26 17:07 (MSK) Сертификат 1A80301B6F6C5224F4A6B5A0C7E268DC

- ☐ доступности и наглядности;
- ☐ прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- ☐ сознательности и активности;

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

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

Материально-техническое оснащение Программы

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

Оборудование и спортивный инвентарь:

✓ мячи для занятий фитбол-аэробикой (размера, соответствующего возрасту учащихся);
дополнительный инвентарь для общей физической подготовки:

- резиновый мяч с шипами для массажа
- пластмассовый шарик с шипами и колечки (су-джок) по количеству детей
- гимнастические скамейки высота 30 см – 2 шт.;
- палка гимнастическая – по количеству детей;
- обруч диаметром 70 см – по количеству детей;
- корзина для мячей - 2 шт.
- кегли 24 шт

✓ ноутбук, колонка

✓ аудио-записи;

Оборудование для контроля и оценки действий:

✓ комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, гимнастические скамейки;

Вспомогательное оборудование:

✓ оборудование для хранения фитболов и спортивного инвентаря;

✓ учебно-методический материал для физкультурного зала;

✓ научно-методическая литература;

✓ документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

Кадровое обеспечение Программы:

Занятия проводит педагог дополнительного образования.

Должен иметь профессиональную подготовку, систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в сфере образования. Должен знать методики построения и проведения занятий по развитию детей в возрасте от 3 до 4 лет, санитарно-эпидемиологические требования к помещениям и оборудованию, для проведения занятий с детьми.

Должен уметь подбирать эффективные методы и приемы обучения на занятиях с учетом возрастных особенностей детей. Использовать в работе с детьми современные образовательные, развивающие и здоровьесберегающие технологии.

Учебный план

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов/минут			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретический раздел «Основы знаний»	1	1		опрос - игра
2.	Фитбол -гимнастика «Удивительный мяч»	4		4	фотоотчет, игра
	«Волшебный мяч»	4		4	игра
3.	Фитбол -ритмика «Веселый мячик»	4		4	фотоотчет, игра
	«Танец мячей»	4		4	фотоотчет, игра
4.	Фитбол -атлетика «Две подружки»	4		4	игра-соревнование
5	Фитбол «Гонка мячей»	4		4	фотоотчет, игра
	«Волшебный цветок»	4		4	фотоотчет, игра
6	Фитбол-игра «Играй, играй, мяч не теряй»	2		2	фотоотчет, игра
	Итоговое занятие «Королевство волшебных мячей»	1		1	открытое итоговое занятие, фотоотчет
	Итого:	32			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие:

- ✓ создать условия для формирования у учащихся понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности;
- ✓ создавать условия для формирования знаний, умений, навыков о движении и работе с мячом, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

Развивающие:

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

Воспитательные:

- ✓ мотивировать учащихся соблюдать правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, создавать условия для профилактики травматизма;

- ✓ воспитывать потребность в эмоциональном самовыражении, раскрепощенности и творчестве в движениях;

Планируемые результаты:

К концу учебного года учащиеся овладели рядом знаний и навыков.

Учащиеся:

- ✓ выполняют упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- ✓ удерживают равновесие, имеют развитую мелкую моторику;
- ✓ выполняют комплексы упражнений программы по футбол – гимнастике
- ✓ имеют соответствующий возрасту двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- ✓ выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой;

Календарно-тематическое планирование

Ме сяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь	Дать представления о форме и физических свойствах футбола.	- «Колобок» прокатывания футбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача футбола друг другу, броски футбола; - игры с футболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Ноябрь, декабрь	Обучить правильной посадке на футболе.	-«Стульчик» сидя на футболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности футбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с футболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».

Январь, февраль	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	-«Руки в стороны» <i>и.п.</i>: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«Приседания» <i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>; -«Горка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; -«Шагаем по фитболу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;
Март	Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>; - «Подними фитбол» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «Передача» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - «Перекат» <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Подвижные игры (см. Приложение)
Апрель	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	-«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; -«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Подвижные игры»

Май	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
-----	---	---

4.2Содержание Программы:

1.«Основы знаний» - теоретический раздел:

«Ознакомление с формами и физическими свойствами фитбола»;

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

«Разучивание правильной посадки на фитболе»;

«Основы личной гигиены и здорового образа жизни»;

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

2. «Учебно-практический материал» - практический раздел¹:

Раздел Футбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)

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

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

Тема: «Удивительный мяч»

Упражнения, направленные на развитие силы.

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

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно)

Комплекс упражнений «Кукушечка», «Людоед»»;

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

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

Упражнение на релаксацию.

Тема: «*Волшебный мяч*»

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

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

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

Дыхательная гимнастика «Часики».

Упражнение на релаксацию.

Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Раздел Футбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность).

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

Тема: «*Веселый мячик*»

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

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

Дыхательная гимнастика «Насос».

Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Упражнение на релаксацию.

Тема: «Танец мячей»

Танцевальные шаги.

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

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе).

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

Дыхательная гимнастика «Петух».

Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Упражнение на релаксацию.

Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)

Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Ням-Ням», «Мама-квочка».

Тема: **«Две подружки»**

Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Две подружки»;

Подвижные игры: «Поменяйтесь местами», «Воробей и орел»;

Дыхательная гимнастика «Ветер», «Воздушный шар»;

Упражнение на развитие выносливости;

Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней;

Упражнение на расслабление «Качаемся»;

Упражнение на расслабление «Звезда».

Фитбол (профилактическая направленность)

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.

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

Тема: **«Гонка мячей»**

Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Белоруска», «На болоте»;

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Рука, нога, живот, спина»;

Эстафета «Быстрая гусеница»

Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Самомассаж «Этот шарик не простой».

Тема: **«Волшебный цветок»**

Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Волшебный цветок»;

Творческие игровые задания: «Ай, да я!», «Танец в образе»;

Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.

Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

Музыкально-подвижные игры: «Наши дети», «День и ночь», «Автомобили», «Зима и лето», «Воробей и орел», «Рука, нога, живот, спина», «Прятки».

Эстафеты. Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с перекатами мяча двумя или одной рукой.

Сюжетные занятия.

Тема: **«Играй, играй, мяч не теряй»**

Сюжетные занятия.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений.

Комплекс упражнений фитбол-аэробики.

«Танец в образе», танец в паре «Кузнечик»;

Эстафета «Веселые котята».

Подвижные игры: «Прятки», «Воробей и орел» и др.

Дыхательная гимнастика: «Гуси шипят».

Упражнение на расслабление.

Творческие и игровые задания: «Ай, да я», «Танец в образе».

Тема: **«Королевство волшебных мячей» (итоговое открытое занятие)²**

Упражнение: «Кап-кап-кап», «Людоед», «Веселый мячик», «Волшебный цветок»;
Подвижная игра: «День и ночь»;
Дыхательная гимнастика.
Упражнение на расслабление.

Итоговое оценивание проводится после прохождения обучающимися полного курса обучения по Программе.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	31.05.2027	32	32	32	1 раз в неделю по 15 минут

Методические и оценочные материалы

В целях определения степени сформированности знаний, умений и навыков, а также их глубины и прочности в течение всего периода обучения осуществляется текущий контроль. Он проводится с помощью наблюдения педагога дополнительного образования, реализующего дополнительную общеразвивающую программу, за деятельностью обучающихся на всех этапах обучения.

Оценочные материалы

Оценка координации движений: одновременное правильное выполнение — 3 балла
одновременное, но правильное выполнение движений — 2 балла
нарушение координации, но после повторного показа правильное выполнение отдельных элементов — 1 балл

Тест 1 Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости.

Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключает противоположном направлении движения левой рукой (как при ходьбе).

Тест 2 Цель: оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости.

Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Тест 3 Цель: оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости.

Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой — вперед-назад. Направления движения противоположные.

Тест 4 Цель: оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Мисник Марина Александровна, Заведующий

02.10.26 17:07 (MSK)

Сертификат 1A80301B6F6C5224F4A6B5A0C7E268DC

Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Тест 5 Цель: оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости.

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу и наоборот.

Тест 6 Цель: оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости.

Ребенок отводит вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

Тест 7 Цель: выявить и тренировать координационные возможности детей при упражнении равновесия.

Ребенок встает в стойку — носок ноги, стоящий сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди — и пытается, при этом, сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время упражнения равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

Диагностика проводится с целью определения динамики развития физических качеств детей на конец года и определяет индивидуальные возможности каждого ребенка (Приложение 3). Таким образом, проведение диагностической работы и анализ её в начале и конце периода обучения создают целостное представление о результативности деятельности по Программе.

Методические материалы

При реализации обучающих, развивающих и воспитательных задач ДОП используются:

Технологии обучения:

• Здоровьесберегающие технологии

Методы:

- Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность.

Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением.

- Пальчиковая гимнастика - способствует развитию мелкой моторики, активизирует речевое развитие, оказывает тонизирующее воздействие на головной мозг, совершенствует психические процессы: внимание, память, воображение;

- Игры на межполушарное взаимодействие. При их выполнении развивается межполушарные связи, активизируется мышление и речь.

- Кинезиологические игры - тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи, улучшает зрительно-моторную координацию.

- Су-джок - позволяет уравновесить психоэмоциональное состояние ребёнка, привести в норму процессы возбуждения и торможения, тренирует усидчивость и умение концентрироваться.

- Логоритмика - развивает речевые навыки и коммуникативные навыки, повышает мотивацию к общению, помогает ребенку успешнее адаптироваться.

- Стретчинг – способствует уменьшению напряжения, растяжка позитивно влияет на двигательную активность детей, так как у них налаживается координация движений, приобретает

Физические нагрузки вкупе с правильной растяжкой мышц помогают активировать усиленное кровообращение, ускоряют обменные процессы и способствуют постановке полезного для здоровья глубокого дыхания.

• Игровые технологии

В их основу положена педагогическая игра, как основной вид деятельности (игры развивающие, познавательные, подвижные, на развитие внимания, памяти и воображения).

Используемая литература:

1. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
2. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
4. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
5. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.- М.:АРКТИ,2007.
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
8. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
9. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С.-П. 2007.
11. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001
12. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол –Аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Глава 3 Комплексы упражнений по фитбол-аэробике различной направленности, стр.54- 130

Карта диагностики координации движений и равновесия
дошкольников

	Фамилия, имя ребенка	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5		Тест 6		Тест 7	
		Н.г	К.г.	Н.г	К.г.	Н.г	К.г.	Н.г	К.г	Н.г	К.г.	Н.г	К.г.	Н.г	К.г.
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															

Комплекс общеразвивающих упражнений

Учебно-методическое пособие Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников³. Особенности методики проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр программы фитбол-аэробики.

«Ушастый нянь»

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

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

И. п. — сед на мяче.

Первый куплет.

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

2 — повторить счет 1 левой рукой.

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

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

5—8 — повторить счет 1—4.

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

5—8 — повторить счет 1—4.

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

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

7—8 — повторить счет 5—6 левой рукой.

Припев.

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

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

7—8 — руки на пояс.

II. 1—4 — повторить упражнение I, счет 1—4. 5—6 — руки вверх.

7—8 — руки на пояс.

III. 1—4 — повторить упражнение I, счет 1—4. 5—6 — круг руками внутрь.

7—8 — руки на пояс.

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

Проигрыш.

1—2 — левая рука вперед.

Второй куплет.

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

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

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

5—8 — то же по ягодичным мышцам.

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

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

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

I. 1—8 — восемь шагов на месте.

II. Повторить упражнение I.

Третий куплет.

³ Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. — СПб.: ООО «Издательство «Детство» — Пресс, 2012. — 102 с. — 115

Повторить упражнения первого куплета.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

I—II. Повторить упражнения проигрыша.

Припев.

I—II. Повторить упражнения III—IV припева.

III. Повторить упражнения IV припева, счет 5—8, два раза.

«Часики»

Упражнение способствует закреплению и совершенствованию основных движений рук и туловища.

Музыкальное сопровождение — песня «Тик-так» (муз. А. Островского, сл. З. Петровой).

И. п. — сед на мяче.

Проигрыш.

I. 1—8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх.

II. 1—8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз.

Первый куплет.

I. 1—4 — руки вперед. 5—8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками.

II. 1—4 — руки вверх. 5—8 — четыре хлопка над головой.

III. 1—4 — руки в стороны.

5—8 — четыре хлопка по мячу.

IV. 1—4 — четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс.

5—6 — два хлопка перед собой. 7—8 — руки вниз.

Проигрыш.

Повторить упражнения I проигрыша.

Второй куплет.

I. 1—4 — руки за голову — держать. 5—8 — соединяя ноги, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

II. 1—4 — руки к плечам — держать. 5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

III. 1—4 — руки на пояс — держать.

5—8 — четыре шага на месте, разводя ноги врозь с высоким подниманием бедра.

IV. Повторить упражнения IV первого куплета.

Проигрыш.

Повторить упражнения I проигрыша.

Третий куплет.

I. 1—2 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.

3—4 — выпрямиться, руки на пояс. 5 — поворот туловища направо. 6 — и. п., руки на пояс.

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

II. 1—2 — наклон вправо. 3—4 — выпрямиться. 5—8 — повторить упражнение I, счет 5-8.

III. 1—2 — наклон влево. 3—4 — выпрямиться. 5—8 — повторить упражнение I, счет 5-8.

IV. Повторить упражнения первого куплета, часть IV, счет 1—6.

7—8 — руки вперед наружу ладонями вверх.

В композициях фитбол-гимнастики можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

1. Marsh — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.

2. Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад,

3. с поворотами.

4. Кнее-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.

5. Lunge — выпад вперед, в сторону.

6. Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.

7. Jack — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.

8. V-step — ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Комплекс упражнений на расслабление всего организма

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

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

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

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

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

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

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

«Облака»: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Мисник Марина Александровна, Заведующий

02.10.26 17:07 (MSK)

Сертификат 1A80301B6F6C5224F4A6B5A0C7E268DC

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения дыхательной гимнастики

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

«Трубочка». И.П.- сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением

документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Мисник Марина Александровна, Заведующий

02.10.26 17:07 (MSK)

Сертификат 1A80301B6F6C5224F4A6B5A0C7E268DC

- «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).
- «Петух». И.П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).
- «Паровоз». И.П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).
- «Насос». И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).
- «Каша кипит». И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).
- «Партизаны». И. П. — стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).
- «На турнике». И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).
- «Гуси шипят». И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох Ш-Ш-Ш. Выпрямиться — вдох (5—6 раз).
- «Ежик». И.П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).
- «Шар лопнул». И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).
- «Дровосек». И.П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).
- «Маятник». И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз). «Вырасти большой». И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опустить в И. П. — выдох.
- Образные упражнения: «вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д. Дыхательные упражнения, способствующие продолжительному выдоху. Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные.
- Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др.

Методика выявления особенностей развития физических качеств и освоения основных движений.

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

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

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

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

Челночный бег.(30 метров).

Оценка освоения основных движений.

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

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

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