Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение   
муниципального образования «Город Архангельск»   
Детский сад комбинированного вида № 116 «Загадка»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  Протокол педагогического совета  № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий МБДОУ Детский сад № 116  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Зуева  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. |

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-оздоровительной направленности

«Фитбол-гимнастика»

Возраст воспитанников: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель:

Шаньгина Ольга Михайловна

воспитатель,

инструктор по физической культуре

Архангельск

2020

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка 3
2. Актуальность. 4
3. Новизна образовательной программы. 4
4. Педагогическая целесообразность. 5
5. Цель, задачи. 5
6. Основные цели и задачи программы 5
7. Необходимые условия для организации программ 6
8. Ожидаемые результаты. 6
9. Возрастные особенности детей. 7
10. Система определения результативности. 9
11. Оценка индивидуального физического развития детей дошкольного возраста. 9
12. Критерии и методы оценки физической подготовленности детей. 11
13. Анализ и обработка полученных данных. 11
14. Методическое обеспечение программы. 12
15. Материально-техническое обеспечение. 12
16. Учебный план. 13
17. Учебно-тематический план. 15
18. Содержание программы. 22
19. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах. 23
20. Список используемой литературы. 26

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1. Примерный комплекс упражнений фитболами 27

Приложение 2. Примерный комплекс дыхательной гимнастики 35

Приложение 3. Упражнение для релаксации 38

Приложение 4. Картотека подвижных игр 39

Приложение 5. Тестирование уровня физической подготовленности детей 42

Приложение 6. Таблица оценки физической подготовленности детей 43

Приложение 7. Динамика формирования интегративного качества 44

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Дети имеют аномалию осанки и деформацию стопы.

Фитбол-гимнастика является одной из современных формой работы по физическому воспитанию.

В переводе с английского языка, фитбол означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает координацию, осанку, укрепляет детскую стопу, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Овладения упражнениями фитбол-гимнастики позволяет укрепить здоровье и физическую подготовленность детей.

Реализация программы дополнительного образования осуществляется в соответствии со следующими нормативными документами:

-Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

-Законом Архангельской области от 27 июля 2013г. № 94/2013-ОЗ «Об образовании»;

-постановлением Главного государственного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Саниарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях № 26 от 15.05.2013г;

- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от «17»октября 2013 г. № 1155.

Рабочая программа составлена на основе методической разработки Мелехиной Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ» и Программы Соломенниковой Н.М., Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Издательство-Вологда 2011 год.

**Актуальность программы**

В настоящее время перед ДОО остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений.

За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ.

**Новизна Программы**

Состоит в том, что занятия на фитболах специально разработаны так, чтобы тренировки были эмоциональными и увлекательными. Они развивают силу, выносливость, гибкость и координацию, адаптированы, для дошкольников. Тренировки предназначены для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентированы на развитие конкретных потребностей, а также помогает развивать любовь к спорту. Одними из главных критериев являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

**Педагогическая целесообразность Программы**

Обусловлена тем, что занятия на фитболах:

- укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей;

-развивают силу, гибкость, ловкость и координацию движений, быстроту;

-способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой.

**Цель программы**

-Физкультурно-оздоровительное развитие дошкольников средством «Фитбол-гимнастики».

**Задачи**

- Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки;

- Укрепление свода стоп;

- Развитие выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координаций, равновесия.

**Основная цель программы**

- Развитие ребёнка в доступной, привлекательной и соответствующей его возрасту игровой форме;

- Индивидуально-ориентированный подход и всестороннее развитие личности ребёнка;

- Развитие физических качеств через игровую деятельность.

**Основные задачи программы**

***Оздоровительные:***

1. Укреплять здоровье детей.

2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку, с использованием фитбол - мячей.

3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

**Образовательные:**

Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

**Воспитательные:**

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Данная программа может осуществляться в рамках педагогической системы дошкольных групп 4-5 лет.

**Необходимые условия для организации программ:**

-физкультурный зал;

-фитбол-мячи, магнитофон, подборка музыки;

-разработка занятий, совместной деятельности;

-совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности);

-привлечение родителей;

-разработка картотеки игр с фитболами;

-составление карточек – схем с изображением упражнений на фитболе;

**Ожидаемые результаты:**

Занятия фитбол – гимнастикой оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, увеличился интерес к занятиям физической культуры. Отмечается снижение заболеваемости детей. Родители воспитанников становятся более заинтересованными и осведомленными, в различных формах оздоровления детей. Воспитанники участвуют в конкурсах различных уровней, выступают с открытыми показами перед детьми и родителями других групп и детских садов.

**Возрастные особенности детей**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде.

У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована.

В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процесс е выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. Необходимо приучать детей разговаривать негромко.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**Система определения результативности.**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития детей, посещающих занятия «Фитбол – гимнастики». Для определения уровня развития физических качеств дети выполняют ряд тестов определяющих силовые, скоростно - силовые качества, гибкость.

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

**Оценка индивидуального физического развития**

**детей дошкольного возраста.**

Оценка индивидуального физического развития детей проводится 2 раза в год (сентябрь и апрель) для планирования образовательного процесса и мониторинга развития физических качеств.

В группе дети выполняют тесты, количественные данные заносятся в таблицу № 1.

Уровень форсированности движений на фитболе выявляются путем наблюдения и заносятся в таблицу № 2.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Одним из наиболее важных направлений педагогический деятельности является контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников. Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях - основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма.

Мониторинг даст возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

При подготовке методических рекомендаций использованы результаты исследований Челябинского государственного института физической культуры. Общероссийской системы мониторинга физического развития детей (от 29 декабря 2001г. № 916).

**Критерии и методы оценки физической подготовленности детей.**

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

**Анализ и обработка полученных данных.**

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели. Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности - это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастно-половым показателям физической подготовленности детей. В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Критерии оценки качества подлежат переводу в определенную систему баллов: 3 балла – результат выше нормы, 2 балла – норма, 1 балл – результат ниже нормы.

Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников. Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка.

**Методическое обеспечение программы.**

-Примерный комплекс упражнений с фитболами (приложение 1)

-Примерный комплекс дыхательной гимнастики (Приложение 2)

-Упражнение для релаксации (Приложение 3)

-Картотека подвижных игр (Приложение 4)

-Тестирование уровня физической подготовленности детей (Приложение 5)

-Таблица оценки физической подготовленности детей (Приложение 6)

-Динамика формирования интегративного качеств (Приложение 7)

**Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий «Фитбол – гимнастикой» предусмотрено спортивное оборудование и инвентарь:

-Фитбол – мячи;

-Султанчики;

-Гимнастические палки;

-Гантели;

-DVD проигрыватель;

-Подборка музыкальных файлов на диске.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план определяет последовательность занятий и количество часов для их изучения в неделю. С ноября по май проводиться одно занятие в неделю в средней возрастной группе. Продолжительность занятия-20 минут. Занятие проводиться в вечернее время в тренажёрном зале.

Тренировочная деятельность организуется в течении всего календарного года, в соответствии с годовым календарным учебным графиком, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 7 месяцев (28 недель) в количестве – 26 занятий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | № занятия | Количество часов |
| Ноябрь | 1 неделя | Диагностика | 20 мин |
| 2 неделя | Занятие №1 | 20 мин |
| 3 неделя | Занятие №2 | 20 мин |
| 4 неделя | Занятие №3 | 20 мин |
| Декабрь | 1 неделя | Занятие №4 | 20 мин |
| 2 неделя | Занятие №5 | 20 мин |
| 3 неделя | Занятие №6 | 20 мин |
| 4 неделя | Занятие №7 | 20 мин |
| Январь | 1 неделя | Занятие №8 | 20 мин |
| 2 неделя | Занятие №9 | 20 мин |
| 3 неделя | Занятие №10 | 20 мин |
| 4 неделя | Занятие №11 | 20 мин |
| Февраль | 1 неделя | Занятие №12 | 20 мин |
| 2 неделя | Занятие №13 | 20 мин |
| 3 неделя | Занятие №14 | 20 мин |
| 4 неделя | Занятие №15 | 20 мин |
| Март | 1 неделя | Занятие №16 | 20 мин |
| 2 неделя | Занятие №17 | 20 мин |
| 3 неделя | Занятие №18 | 20 мин |
| 4 неделя | Занятие №19 | 20 мин |
| Апрель | 1 неделя | Занятие №20 | 20 мин |
| 2 неделя | Занятие №21 | 20 мин |
| 3 неделя | Занятие №22 | 20 мин |
| 4 неделя | Занятие №23 | 20 мин |
| Май | 1 неделя | Занятие №24 | 20 мин |
| 2 неделя | Занятие №25 | 20 мин |
| 3 неделя | Занятие №26 | 20 мин |
| 4 неделя | Диагностика | 20 мин |
| Итог: | 28 недель | 26 занятий | 9 часов 20 мин |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Ноябрь**

1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
2. Разучить правильную посадку на фитболе.
3. Ознакомить с правилами технике безопасности выполнения упражнений на фитболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношения между детьми.

|  |  |
| --- | --- |
| **Диагностика:** На начало года спортивного комплекса «Фитбол-гимнастика»  **Беседа:** «Мой весёлый, звонкий мяч»  Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.  **П/и** «Докати мяч»  **Дыхательная гимнастика:** «Послушаем своё дыхание» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №1**  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** с малым мячом.  **Беседа:** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма»  **ОВД:** выполнение правильной посадки на мяч.  **П/и** «Гусеница»  **Дыхательная гимнастика:** «Послушаем своё дыхание» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №2**  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** без предметов.  **ОВД:** 1) И/п-сидя на фитболе у твёрдой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу);  2) И/п-сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.  **П/и** «Зайцы и волк»  **Дыхательная гимнастика:** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №3**  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** с фитболом  **ОВД:** 1) И/п-сидя на фитболе у твёрдой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу);  2) И/п-сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.  **П/и** «Зайцы и волк»  **Дыхательная гимнастика:** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) |

**Декабрь**

1)Совершенствовать правильную посадку на фитболе..

2)Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе)

3)Формировать и закреплять навык правильной осанки.

4)Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

5)Воспитывать дружеское взаимоотношения между детьми.

|  |  |
| --- | --- |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №4**  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с разным положением рук. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** без предметов.  **ОВД:** 1) И/п-сидя на фитболе, упражнения для плечевого пояса.  2) И/п-сидя на фитболе прыжки на месте.  **П/и** «Зайцы и волк»  **Дыхательная гимнастика:** «Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание); (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №5**  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с разным положением рук. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** с гимнастической палкой.  **ОВД:** И/п-сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперёд и лечь спиной на фитбол;  2) И/п-сидя на фитболе по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.  **П/и** «Бармалей и куклы»  **П/и** «Гусеница»  **Дыхательная гимнастика:** «Подышим одной ноздрёй» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №6**  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с разным положением рук. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** без предметов.  **ОВД:** 1) И/п-лёжа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении поочерёдно поднимаем ноги до горизонтали, руки согнуты плечи над кистями;  2) И\п-лёжа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперёд и назад.  **П/и** «Бармалей и куклы»  **Дыхательная гимнастика:** «Подышим одной наздрёй» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №7**  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с разным положением рук. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** с фитболом.  **ОВД:** 1) И/п-лёжа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении поочерёдно поднимаем ноги до горизонтали, руки согнуты плечи над кистями;  2) И\п-лёжа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперёд и назад.  **П/и** «Бармалей и куклы»  **П/и** «Зайцы и волк»  **Дыхательная гимнастика:** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) |

**Январь**

1)Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе)

2)Ознакомить с приёмами само-страховки.

3)Учить правильному прыжку на фитболе.

4)Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

5) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №8**  **Разминка:** Ходьба. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** сидя на фитболе с гимнастической палкой.  **ОВД:** 1) И/п-лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочерёдно махи прямой ногой вверх;  2) И\п-лёжа на животе, на фитболе, ноги в «стартовом» положении поочерёдно поднимаем ноги до горизонтали, руки согнуты плечи над кистями;  3) И/п-сидя на фитболе по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.  **П/и** «Утки и охотники»  **Дыхательная гимнастика:** «Ёжик» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Этюд Земля» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №9**  **Разминка:** Ходьба. Бег.  **ОРУ:** без предметов.  **Беседа:** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма»  **ОВД:** 1)И/п-сидя на фитболе, упражнения для плечевого пояса;  2)И/п-сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперёд и лечь спиной на фитбол;  3) И/п-сидя на фитболе прыжки с продвижением вперёд.  **П/и** «Зайцы и волк»  **П/и** «Лиса и тушканчики»  **Дыхательная гимнастика:** «Ушки» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №10**  **Разминка:** Ходьба. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** сидя на фитболе с гимнастической палкой.  **ОВД:** 1) И/п-упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе, присесть на пятки, фитбол прижать к коленям, вернуться в и/п;  2) И/п-лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе**.** Приподнять таз от пола  **П/и** «Угадай кто сидит на мяче»  **Дыхательная гимнастика:** «Ёжик» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Этюд Земля» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №11**  **Разминка:** Ходьба. Бег.  **ОРУ:** с фитболом  **ОВД:** 1) И/п-упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе, присесть на пятки, фитбол прижать к коленям, вернуться в и/п;  2) И/п-лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе**.** Приподнять таз от пола  **П/и** «Зайцы и волк»  **П/и** «Утки и охотники»  **Дыхательная гимнастика:** «Ушки» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) |

**Февраль**

1)Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе)

2)Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

3) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №12**  **Разминка:** Ходьба. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** сидя на фитболе с гантелями.  **ОВД:** 1) И/п-стойка лицом к фитболу, наклон 90 градусов, прямые руки на фитболе, 2-3 присели, колени в стороны. По сигналу бег в рассыпную между фитболами, по сигналу вернулись и приняли И/п;  2) ) И/п-упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе, присесть на пятки, фитбол прижать к коленям, вернуться в и/п;  **П/и** «Не пропусти мяч»  **Дыхательная гимнастика:** «Радуга обними меня» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Цветок» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №13**  **Разминка:** Ходьба. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** сидя на фитболе с гантелями.  **ОВД:** 1) И/п-лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища;  2) И/п -лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе**.** Приподнять таз от пола;  3) И/п-лёжа на спине на полу, ступни ног на фитболе возле стены. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперёд-назад.  **П/и** «Успей передать»  **Дыхательная гимнастика:** «Ёжик» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Этюд Земля» (Приложение 3) |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №14**  **Разминка:** Ходьба. Бег.  **ОРУ:** без предметов.  **ОВД:** 1) И/п-переход из положения сидя фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину, затем вернуться в И/п;  2) И/п-лёжа на спине на полу, ногами обхватить фитбол, согнуть ноги и сжать фитбол;  3) И/п-лёжа на спине, на полу, согнуть в коленях ноги лёжа на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть тела к коленям.  **П/и** «Успей передать»  **Дыхательная гимнастика:** «Ушки» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №15**  **Разминка:** Ходьба. Бег.  **ОРУ:** без предметов.  **П/и** «Эстафета» на фитболах  **П/и** «Не пропусти мяч»  **П/и** «Зайцы и волк»  **Дыхательная гимнастика:** «Радуга обними меня» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Этюд Земля»  (Приложение 3) |

**Март**

1)Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.

2)Обучать упражнениям на сохранении равновесия с различными положениями на фитболе.

3)Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

4)Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

5)Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №16**  **Разминка:** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для малышей»  **ОВД: 1)** И/п-сидя на фитболе: поочерёдно выставлять ноги на пятку, вперёд, в сторону, руки на фитболе;  2) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперёд, другая вверх и т.п.;  3) сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях рук;  **П/и** «Бездомный заяц»  **Дыхательная гимнастика:** «Воздушный шар» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Здравствуй, солнце» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №17**  **Разминка:** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для малышей»  **ОВД: 1)** И/п-сидя на фитболе: наклониться вперёд, ноги врозь; наклониться к выставленной ноге, с различным положением рук; наклониться в стороны поочерёдно, сидя на фитболе, наклониться к выставленной в сторону ноге;  2) И/п-сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперёд и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки на полу, руки придерживают фитбол с боку;  **П/и** «Лошадь и ослик»  **Дыхательная гимнастика:** «Воздушный шар» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Здравствуй, солнце» (Приложение 3) |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №18**  **Разминка:** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для малышей»  **ОВД:** 1) И/п-лёжа на животе, на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперёд и назад. Затылок, шея и спина на прямой линии;  2) И/п-лёжа на животе, на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперёд («крылышки»). Голову не поднимать;  3) И\п-лёжа на животе, на фитболе, ноги в «стартовом» положении поочерёдно поднимаем ноги до горизонтали, руки согнуты плечи над кистями;  **П/и** «Зайцы и волк»  **Дыхательная гимнастика:** «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Здравствуй солнце» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №19**  **Разминка:** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для малышей»  **ОВД:** 1) И/п-лёжа на спине, не полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочерёдна махи прямой ногой;  2) И/п-лёжа на спине, не полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Выполнять поочерёдна махи согнутой ногой;  3) Выполнять два предыдущих упражнения из и/п-руки за головой;  **П/и** «Бездомный заяц»  **Дыхательная гимнастика:** «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Здравствуй солнце» (Приложение 3) |

**Апрель**

1)Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

3)Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.

4)Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №20**  **Разминка:** Ходьба. Бег.  **ОРУ:** на фитболе.  **ОВД:** 1) И/п-сидя наполу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  2) И/п-сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спены, положить голову на фитбол и покачаться влево-вправо.  **П/и** «Бездомный заяц»  **Дыхательная гимнастика:** «Дыши тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Здравствуй солнце» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №21**  **Разминка:** Ходьба. Бег.  **ОРУ:** на фитболе.  **ОВД:** 1) И/п-сидя наполу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  2) И/п-сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спены, положить голову на фитбол и покачаться влево-вправо.  **П/и** «Эстафета на фитболе»  **П/и** «Утки и охотники»  **Дыхательная гимнастика:** «Насос» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №22**  **Разминка:** Хотьба. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  Ритмический танец «Ковбои»  **ОВД:** 1) И/п-переход из положения сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к гуди, лечь на спину, Анологично вернуться в и/п;  2) И/п-лёжа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.  3) И/п-лёжа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.  **П/и** «Зайцы и волк»  **Дыхательная гимнастика:** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Цветок» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №23**  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** с фитболом  **ОВД:** 1) И/п-лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и на оборот;  2) И/п-стоя на коленях, на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение лёжа на живот, на фитболе. Ноги и руки убираются в пол.  3) И/п-лёжа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.  **П/и** «Лиса и тушканчики»  **Дыхательная гимнастика:** «Насос» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Цветок» (Приложение 3) |

**Май**

1)Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

2)Совершенствовать навык выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином темпе для всей группы.

3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

4)Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №24**  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** с малым мячом.  **ОВД:** Разучивание ритмического комплекса с фитболом «Буратино»  **П/и** «Докати мяч»  **Дыхательная гимнастика:** «Губы трубочкой» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Здравствуй солнце» (Приложение 3) | **Физкультурно- оздоровительный тренинг №25**  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** с малым мячом.  **ОВД:** Разучивание ритмического комплекса с фитболом «Буратино»  **П/и** «Гусеница»  **Дыхательная гимнастика:** «Губы трубочкой» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Здравствуй солнце» (Приложение 3) |
| **Физкультурно- оздоровительный тренинг №26**  **Разминка:** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для малышей»  **ОВД:** Закрепление ритмического комплекса с фитболом «Буратино»  **П/и** «Зайцы и волк»  **Дыхательная гимнастика:** «Губы трубочкой» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Здравствуй солнце» (Приложение 3) | **Диагностика:** Результата спортивного комплекса на конец года «Фитбол-гимнастика»  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением в перёд.  **ОРУ:** с фитболом  **П/и** «Зайцы и волк»  **Дыхательная гимнастика:** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  **Релаксация:** «Вибрация» (Приложение 3) |

**Содержание занятий.**

Содержание плана работы спортивной секции «Фитбол – гимнастика» рассчитано на детей 4 – 5 лет. Важно познакомить детей с фитбол - мячом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например, фитбол - это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного заняти в средней группе -20 минут. Количество занятий одно в неделю в подгруппе 8 – 10 человек.

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

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

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Занятия фитбол – гимнастикой проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

**Подготовительная часть:**

**-** включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

**В основной части:**

**-**занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

**Заключительная часть**:

- проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

**Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах*.***

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт до­полнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду и обувь.

4. Для занятий фитбол - гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в сидя на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы парал­лельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном по­ложении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

1. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на за­нятиях фитбол - гимнастики.
2. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разно­образными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
3. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
4. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
5. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соот­ветствии с возрастными особенностями занимающихся. На заняти­ях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
6. Обучение упражнениям должно быть по­следовательным и постепенным «от простого к сложному». На пер­вых занятиях следует придерживаться определенной последова­тельности (этапам) решения образовательных задач
7. При выполнении упражнений и следует стро­го придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражне­ний не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круго­вые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручиваю­щие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пру­жинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и тд.
8. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

**Приложение 5**

**Тестирование уровня физической подготовленности детей 4 – 5 лет.**

Тестирование уровня физической подготовленности детей даёт возможность получить наиболее объективные показатели уровня развития физической подготовленности детей, а именно количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Название теста | Цель | Методика проведения |
| **Выносливость** | Бег на выносливость 90 метров (минуты) | Определить выносливость в непрерывном беге 90 метров | Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут само­стоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появле­ния первых признаков усталости. Тест считается правильно выпол­ненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В таблицу №1 записывается продолжи­тельность. |
| **Скоростно – силовые качества** | Прыжок в длину с места (сантиметры) | Определить степень скороетно-силовых качеств дошкольника | Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя но­гами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат. |
| **Гибкость** | Наклон туловища из положения сидя (сантиметры) | Определить гибкость | Сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размеча­ют через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Вы­полняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук. |
| **Координационные способности** | Челночный бег (10 м \* 3; секунды) | Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге | В забеге могут принимать участие один или два участ­ника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде "На старт!" участники выхо­дят к линии старта. По команде "Марш!" бегут к финишу, обегая кубик настарте и на финише и так три раза**.** Фиксируется общее время бега. |
| **Силовая выносливость** | Подъём туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 секунд) | Определить силовые качества в сгибание туловища | Испытуемый лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде «Можно» испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращается в исходное положе­ние. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки. |

**Приложение 6**

**Таблица оценки физической подготовленности детей 4 – 5 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | **Уровень физической подготовленности (тесты для мальчиков)** | | |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| ТЕСТ № 1 (БЕГ НА 90 метров для детей 4-5 лет; БЕГ НА 300 для детей 5 -7 лет; секунды) | | | |
| 4 – 5 | 28,6 и ниже | 28,7 — 39,0 | 39,1 и выше |
| ТЕСТ № 2 (ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА В СЕД; кол — во раз за 30 сек) | | | |
| 4 – 5 | 12 и выше | 11 – 6 | 5 и ниже |
| ТЕСТ №3 (ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА; см) | | | |
| 4 – 5 | 90 и выше | 89 – 54 | 53 и ниже |
| ТЕСТ №4 (НАКЛОН ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ; см) | | | |
| 4 – 5 | 9 и выше | 8,9 — 0,1 | 0 и ниже |
| ТЕСТ №5 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 \* 10м; секунды) | | | |
| 4 – 5 | 11,9 и ниже | 12,0 — 13,0 | 13,1 и выше |
| **Уровень физической подготовленности (тесты для девочек)** | | | |
| ТЕСТ № (БЕГ НА 90 метров для 4-5 лет; 300 метров для 5-7 лет; секунды) | | | |
| 4-5 | 28,9 и ниже | 29,0 — 39,3 | 39,4 и выше |
| ТЕСТ №2 (ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА В СЕД; количество раз за 30 секунд) | | | |
| 4-5 | 11 и выше | 10 — 5 | 4 и ниже |
| ТЕСТ № 3 (ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА; сантиметры) | | | |
| 4-5 | 85 и выше | 84 — 46 | 45 и ниже |
| ТЕСТ № 4 (НАКЛОН ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ; сантиметры) | | | |
| 4-5 | 10,5 и выше | 10,4 — 0,5 | 0,4 и ниже |
| Тест №5 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3\* 10 метров; секунды) | | | |
| 4-5 | 12,1 и ниже | 12,2 — 13,1 | 13,2 и выше |

**Приложение 7**

**Динамика формирования интегративного качества (таблица № 1)**

**«Физически развитый»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группа №\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И ребенка | Группа здоровья | Прыжок в длину с места (см) | | | | Подъём туловища в сед (кол – во раз за 30 секунд) | | | | Подъём туловища из виса лежа (кол – во раз) | | | | Челночный бег  (3\*10 метров, секунды) | | | | Бег на выносливость | | | | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | | | | Уровень развития интегративного качества | | | |
| нг | б | кг | б | нг | б | кг | б | нг | б | кг | б | нг | б | кг | б | нг | б | кг | б | нг | б | кг | б | нг | б | кг | *б* |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Уровень форсированности движений на фитболе. (таблица № 2)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень форсированности движений на фитболе** | | | | | | | | | | | | | |
| № | Ф. И.  ребенка | Равнове-сие на фитболе | | Выполнение ритмичных прыжков на фитболе | | Выполнение О.Р.У на фитболе | | Упражнения с использованием фитбола | | Подвижные игры с использованием  фитбола | | Уровень  Сформирован-ности движений | |
| нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |