

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
протокол № 1
от «30» 08 2024

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 98/1 от
«30» 08 2024
заведующий МБДОУ –
детский сад
«Дельфин» Л.В.
Кулик

СОГЛАСОВАНА
Советом родителей
МБДОУ – детского сада «Дельфин»
«30» 08 2024
Председатель родительского комитета
Л.В. Кулик

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Новосибирского района Новосибирской области – детский сад
«Дельфин»**

Парциальная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Детская аэробика»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
срок реализации программы: 2024-2026 учебный год

Автор-составитель программы:
Щепина Елена Леонидовна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

р.п. Краснообск, 2024

Содержание

Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
Цели и задачи реализации Программы	5
Особенности реализации Программы	6
Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения парциальной Программы	7
Содержательный раздел	8
Содержание деятельности Программы (календарный план)	8
Организация и проведение занятий	13
Формы и методы реализации Программы	15
Организация работы с семьями воспитанников	23
Организационный раздел	25
Описание материально-технического обеспечения Программы	25
Информационные ресурсы	25
Режим дня	26
Расписание занятий по программе в старших группах	28
Развивающая предметно-пространственная среда	28
Кадровые условия реализации программы	32
Список литературы	33
Приложение 1	34
Приложение 2	40
Приложение 3	51
Приложение 4	55

Парциальная программа «Детская аэробика» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»).

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа «Детская аэробика» включает в себя элементы танцевальной аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики. Соответствует основным требованиям процесса обучения и воспитания: соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности дошкольников; применение упражнений согласно физиологии детского организма; рациональный подбор форм, средств и методов; рациональная организация занятий.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на развитие физических качеств детей с разным уровнем физической подготовленности средствами танцевальной аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики, расширение двигательного опыта, обогащение процесса физического воспитания новыми формами, методами, содержанием, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей, развитие творческих способностей детей.

Актуальность программы

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Педагоги детского сада «Дельфин» обратили внимание на тот факт, что часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые дошкольники, как среди мальчиков, так и среди девочек. Проведенный опрос родителей показал, что дети редко выходят на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов, смартфоны и прочие гаджеты. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, как залога здоровья.

В детском саду «Дельфин» имеются все необходимые условия для повышения интереса воспитанников к спорту: большой спортивный зал, разнообразное различное спортивное оборудование, два инструктора по физической культуре высшей квалификационной категории. На педагогическом совете было принято решение о написании парциальной программы по физическому развитию детей с элементами танцевальной

аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики с целью повышения интереса воспитанников к спорту.

Фитбол-аэробика – вид оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов) Такие мячи, как средство физкультурно-оздоровительной работы, выбраны в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный, связочно-мышечный аппарат. Упругая, неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, развития механизма равновесия и ритма движений.

Это новая форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, а с другой - увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночник, вестибулярный аппарат, координацию движений. Это позволяет детям с проблемами позвоночника и избыточным весом чувствовать себя достаточно комфортно при занятиях фитболом. Главная функция фитбола – разгрузить суставы, когда это необходимо.

Фитбол имеет форму шара. Шар - идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект от занятий.

Разнообразные упражнения и подвижные игры с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Оздоровительное влияние фитбол-аэробики на организм ребенка достигается за счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов.

Степ-аэробика – это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами», т. е. - это ритмичные подъемы и спуски со степ – платформы под танцевальную музыку.

Степ-аэробика – один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Все упражнения в степ – аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. Главное отличие степ-аэробики от классической – выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки и результат даст о себе знать намного

быстрее. Степ – аэробика воздействует на тело комплексно, развивая нужную группу мышц.

1.2. Цели и задачи реализации Программы.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и двигательных умений, повышения уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами фитбол-аэробик и степ - аэробики.

Задачи:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах и с фитболами;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выбатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3. Ожидаемые результаты освоения программы

Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на фитболах и степ-платформах
- о правилах работы на фитболах и степ-платформах;
- о форме и физических свойствах фитбола;
- о занятиях на фитболе, как одном из видов гимнастики на мячах;
- о занятиях на степ-платформах;
- об истории развития фитбола и степ-аэробики;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений на фитболах и степ-платформах;
- четко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;

- правильно выполнять базовые шаги степ-аэробики отдельно и в связках;
- правильно выполнять элементы фитбол-аэробики отдельно и в связках;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью;
- различать характер музыки, темп, ритм;
- справляться с заданиями, которые развивают физические качества;
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами и степ-платформами;

1.4. Особенности реализации программы

Содержание программы выстроено в контексте требований к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребёнка. Программа предполагает использование подвижных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Упражнения на степе развивают пространственные ориентировки, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Адресат программы

Программа адресована дошкольникам старшего возраста, посещающим МБДОУ – детский сад «Дельфин» Новосибирского района Новосибирской области.

На начало реализации программы учитываются – интерес детей, индивидуальные возможности воспитанников и желание родителей.

Программа предусматривает возможность включения в образовательный процесс детей с ограниченными возможностями здоровья.

Объём программы, срок освоения. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Организационные формы обучения: групповая, подгрупповая индивидуальная. Режим занятий – занятия проводятся 1 раз в неделю, от 25 до 30 минут (в соответствии СанПин)

При реализации Программы возможно изменение пропорций учебного времени, отводимого на те, или иные упражнения, в зависимости от успеваемости участников, допускаются дополнительные индивидуальные занятия во время подготовки к конкурсам.

Продолжительность учебного года в (неделях)	36 недель
Продолжительность учебных недель в месяц	4 недели
Продолжительность занятий в неделю	1 занятие

№ п/п	Модуль	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Фитбол-аэробика	18	2	16
2	Стэп-аэробика	18	2	16
	Итого	36	4	32

1.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения парциальной Программы

Мониторинг проводится два раза в год. Результаты фиксируются в журнале.

Инструментарий диагностики планируемых результатов Программы представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1

Раздел 2. Содержательный раздел

2.1. Содержание деятельности Программы

Перспективно-календарный план (первый год обучения)

Месяц	Виды занятий	Задачи	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое 1-2 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	№1
	Вводное 3-4 неделя	1.Познакомить детей с терминами «Степ - аэробика», «Фитбол-аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ-аэробикой и фитбол-аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы упражнений в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ – аэробикой и фитбол-аэробикой посредством просмотра слайдов, видеороликов, показа комплекса упражнений инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	№2
Октябрь	Обучающее 1 неделя	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)	№3

	Комбинированное 2,3,4 недели	2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах	
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в фитбол-аэробики, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые элементы фитбол-аэробики. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	№4
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Декабрь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс на степ – Платформах и фитболе.	№5
	Комбинированное 2,3,4 недели		
Январь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основеизученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.	№6
	Комбинированное 2,3,4 неделя		

Февраль	Обучающее 1 неделя	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	№7
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Март	Обучающее 1 неделя	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги и упражнения на фитболе. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве.	№8
	Комбинированное 2-3, 4 неделя		
Апрель	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	№9
	2,3,4 неделя		
Май	Комбинированное 1-2 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	№9
	Диагностическое 3-4 неделя		№1

Перспективно-календарный план (второй год обучения)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекс
-------	--------------	------	------------

			а
Сентябрь	Диагностическое 1 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов.	№1
	Вводное 2,3,4 неделя	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Развивать равновесие, выносливость. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	№10
Октябрь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять правильное выполнение степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)	№11
	Комбинированное 2,3,4 недели	3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с фитболом.	
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.	№12
	Комбинированное 2-3,4 неделя	2. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками .	
Декабрь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.	№13
	Комбинированное 2,3,4 недели	2. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 3. Продолжать учить выполнять упражнения на фитболе в такт музыке. 4. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Лялечка»	

Январь	Обучающее 1 неделя	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты. 3. Совершенствовать точность движений.	№14
	Комбинированное 2-3,4 неделя	4. Развивать быстроту. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами.	
Февраль	Обучающее 1 неделя	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	№15
	Комбинированное 2,3,4 неделя	2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивать связки из нескольких шагов.	
Март	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов.	№16
	Комбинированное 2-3,4 неделя	2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Укреплять дыхательную систему. 4. Развивать уверенность в себе. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.	
Апрель	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног.	№17
	Комбинированное 2,3,4 неделя	3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	

Май	Комбинированное Диагностическое е 1,2,3, 4 неделя	1.Закрепить разученные ранее упражнения. 2.Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общим физическим качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 3.Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	
-----	---	---	--

2.1.1. Организация и проведение занятий.

Основная форма организации деятельности – это занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются следующие методы:

- ✓ Фронтальный
- ✓ Групповой
- ✓ Поточный
- ✓ Круговой
- ✓ Индивидуальный
- ✓ Дифференцированный

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- ✓ Открытые занятия
- ✓ Соревновательные выступления
- ✓ Показательные выступления
- ✓ Фестивали

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Структура занятия:

Часть занятия	Цель	Содержание
Вводная	Создать положительный, эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп.	Приветствие. Разминка:(базовые движения без сложной хореографии) Предварительное растягивание: (предпочтение отдается активному стретчингу)
Основная часть	Развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков и умений, тренировка сердечно – сосудистой и дыхательной системы, тренировка вестибулярного аппарата.	Базовые элементы и их модификация. Основные виды движений. Силовая гимнастика (с гантелями, с мячом). Школа мяча. Подвижные игры. Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты.
Заключительная	Постепенное снижение функциональной активности организма, улучшение обменных процессов в организме, снятие мышечного напряжения.	Предпочтение статичному растягиванию или стретчингу, а также использование элементов релаксации, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, упражнения на профилактику плоскостопия и формирование осанки.

Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей.

Правильное и своевременное использование страховки и помощи достигается соблюдением принципов обучения и воспитания (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками). Профилактика травматизма заключается также в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине занимающихся, обеспечении санитарно – гигиенических условий.

2.2 Формы и методы реализации Программы

Современные образовательные технологии фитбол и степ–аэробики по содержательному признаку объединены в три группы:

1-я группа: гимнастические упражнения (ору, музыкально-ритмические, динамические упражнения) – основное средство;

2-я группа: подвижные игры (высокой и малой интенсивности, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты) – основное средство;

3-я группа: музыкальное сопровождение (вспомогательное средство)

Целостный процесс обучения упражнениям делится на три этапа:

1.Начальный этап обучения упражнению (отдельному движению) – характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование).

2.Этап углубленного разучивания упражнения – характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения.

3.Этап закрепления и совершенствования упражнения – характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

2.2.1. Средства и методы фитбол-аэробики

Средства, используемые на занятиях:

Общеразвивающие упражнения с фитболами – это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью,

амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса.

Музыкально-ритмичные упражнения с мячами охватывают комплексы фитбол-аэробики, танцевальные движения, элементы ритмики, хореографии, спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения.

Динамические упражнения с фитболами имеют имитационно-игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка. **Подвижные игры высокой интенсивности** сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием.

Подвижные игры малой интенсивности восстанавливают пульс и дыхание ребенка после физической нагрузки. **Игры соревновательной направленности и игры-эстафеты с фитболами.**

Мяч по своим свойствам многофункционален

и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. При использовании мяча как предмета можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с фитболом в руках, а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и т.д. **Мяч как опора** применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лежа. **Как ориентир** мяч используется при выполнении различных подвижных игр, эстафет. **Как амортизатор и тренажер** мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног а также для развития функции равновесия. **Как отягощение** (в руках, ногах) применяется в различных исходных положениях для укрепления различных мышечных групп. **Как препятствие** – для перешагивания, перепрыгивания и различных видов перекачивания.

Цель этапа	Средства
I-этап- элементарный, 1-й год обучения	
Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, элементов	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные) прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче, прыжки на мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.
Задачи 1-го этапа	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство» мяча. 2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 3. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. 5. Обучать прыжкам на фитболе. 6. Разучивать комплексы ритмической гимнастики. 	
II-этап-базовый, 2-й год обучения	
<p>Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами; освоение базовых шагов и элементов танцевальной и степ-аэробики.</p>	<p>Индивидуальные и коллективные игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.</p>
Задачи 2-го этапа	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство» мяча. 2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 3. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. 5. Обучать прыжкам на фитболе. 6. Разучивать комплексы ритмической гимнастики. 	
Задачи 3-го этапа	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия. 2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. 3. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом. 4. Совершенствовать технику базовых шагов и элементов танцевальной и степ-аэробики. 	

Методы и приемы

Методы	Приемы
Словесный	-Объяснение техники и правил выполнения движений и упражнений

	-Контрольные задания
Практический	- Практическая работа (плавание) - Игровые упражнения -Индивидуальная страховка и помощь; -Круговая тренировка; - Оценка (самооценка) двигательных действий; - Контрольные задания - Подвижные игры на суше и в воде
Наглядный	- Показ педагога - Показ другими детьми - Разучивание, - Имитация упражнений - Использование средств наглядности

Требования к технике безопасности при выполнении упражнений в фитбол-аэробики

- Все комплексы занятий физическими упражнениями с использованием мячей для прыжков должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.
- Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя, руководителя физическим воспитанием.
- Не выполнять упражнения на поврежденном мяче.
- Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования мячей.
- Не оставлять без присмотра детей.
- При выполнении упражнений, следить за сохранением правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты и поставлены врозь (три точки опоры – ноги, таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть-чуть в стороны, между бедром и голенью угол 90^0 , руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
- Необходимо научить ребенка приемам самостраховки на занятиях физическими упражнениями с использованием мячей для прыжков.
- Мячи для прыжков имеют ручки, поэтому воспитателю перед выполнением упражнения нужно дать указание детям как правильно

взять мяч, чтобы ручкой при выполнении упражнения не попасть в глаз или в другую часть тела.

- При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
- Выполняя упражнения лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.
- При выполнении упражнений 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 одного и.п. в другое.
- Если ребенок при выполнении упражнений испытывает чувство физического дискомфорта или болевые ощущения, то следует прекратить выполнение упражнения.
- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.2.2. Средства и методы степ - аэробики.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися.

Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Основные шаги и элементы упражнений

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Необходимо не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Не допускается свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколько угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (steptouch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Бэйсикстеп (Basicstep) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Stepkick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные

уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turnstep (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Овезе топ (overthetop) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике.

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе.

Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Требования к технике безопасности при выполнении упражнений в степ-аэробике

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

2.3. Организация работы с семьями воспитанников

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Семьи воспитанников приглашаются на открытые занятия, проводятся мастер-классы в виде общего занятия при участии родителей, презентации композиций. Оформляются видео-и фотоотчеты для родителей.

Задачи по взаимодействию с родителями:

1. Установить партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника.
2. Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.
3. Организовать методическую поддержку в вопросах воспитательных умений родителей.

4. Прививать семьям воспитанников любовь к спорту и здоровому образу жизни.

План работы с семьями воспитанников

№	Месяц	Мероприятие	Задачи
1	Сентябрь	Анкетирование родителей «Ваши ожидания от Программы»	Выявление потребностей родителей
2	Октябрь	Открытое занятие для родителей	Знакомство родителей с Программой
3	Ноябрь	Презентация композиции на фитболах «Алладин»	Формирование у родителей чувства гордости за своих детей
4	Декабрь	Выпуск брошюр «Аэробика дома»	Просвещение родителей в вопросах развития детей
5	Январь	Участие в районном конкурсе «Фитнес в детском саду» в номинации «Фитнесс семья»	Обогащение опыт совместного творчества детей, родителей и педагога
6	Февраль	Презентация композиции на степах «Ай, зайнька...»	Формирование у родителей чувства гордости за своих детей
7	Март	Презентация композиции на фитболах «Лялечка»	Формирование у родителей чувства гордости за своих детей
8	Апрель	Практическое задание на дом «Придумай новую связку»	Обогащение опыт совместного творчества детей и родителей
9	Май	Презентация разученных композиций на фестивале «Супер аэробика!» в ДОУ	Формирование у родителей чувства гордости за своих детей

Раздел 3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

1	Гимнастическая скамейка	5
2	Гимнастическое бревно	1
3	Гимнастический мат	5
4	Фитбол	30
5	Степ-платформа	15
6	Обруч	60
7	Скакалка	20
8	Мягкие модули	2 набора
9	Балансирующая дорожка	2
10	Координационная лестница	2
11	Колонка для USB-накопителя музыки	1
12	USB-накопитель	1
13	Ноутбук	1

Информационные интернет ресурсы:

Федеральные органы управления образованием:

- Министерство просвещения Российской Федерации
<https://edu.gov.ru/>
- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://www.obrnadzor/>

Региональные и муниципальные органы управления образованием:

- Министерство образования Новосибирской области
<https://minobr.nso.ru/>
- Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Новосибирского района Новосибирской области». <https://edunor.nso.ru/>

Федеральные информационно-образовательные ресурсы

- Федеральный портал «Российское образование»
<http://www.edu.ru/>

Издательства учебной литературы

- Издательство «Мозаика-Синтез» <http://www.msbook.ru/>
- Издательство «Просвещение» <http://www.prosv.ru/>
- Издательство «Школьная пресса» <http://www.schoolpress.ru>

СМИ образовательной направленности

- Журнал «Вестник образования России» <http://www.vestniknews.ru/>
- Журнал «Современное дошкольное образование» <https://sdo-journal.ru/>

3.2. Режим дня

Примерный режим дня в группе детей от 5-6.

Содержание	5 - 6 лет
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Утренний круг, игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15 - 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15 - 12.00
Второй завтрак	10.30 - 11.00
Обед	12.00 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30
Полдник	15.30 - 16.00
Занятия (при необходимости)	16.00 - 16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.25 – 16.50
Вечерний круг	16.50 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00

Теплый период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Утренний круг, игры, самостоятельная деятельность	9.00 - 9.15
Второй завтрак	10.30 - 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.15 - 12.00
Обед	12.00 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30
Полдник	15.30 - 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.50
Вечерний круг	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00 - 18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00

**прием детей в теплое время года, рекомендуется проводить на улице*

***В первой и второй младших группах при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 15 м/с.*

****В средней, старшей и подготовительной группах при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 20°С и скорости ветра более 15 м/с.*

*****Во всех группах в неблагоприятный температурный режим для прогулки организуется самостоятельная деятельность детей в группе, физкультурно-оздоровительные мероприятия в спортивном зале*

3.2. Расписание занятий по Программе в старших группах на 2024-2025 учебный год

Возрастная группа	Время проведения	Нагрузка
Парциальная программа «Лаборатория STEMиТ»		
Старшая группа «Ёлочка»	Среда: вторая половина дня в совместной деятельности	Не более 25 минут
Старшая группа «Лилия»		Не более 25 минут

Традиционные мероприятия, события при реализации Программы

Парциальная программа «Детская аэробика»	Международный день фитнеса	Ноябрь
	День здоровья	Апрель
	Фестиваль «Супер аэробика»	Май

3.3. Развивающая предметно-пространственная среда

Развивающая предметно-пространственная среда детского сада «Дельфин» обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и территории, прилегающей к ДООУ. В детском саду имеются разнообразные материалы, оборудование и инвентарь для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья воспитанников, учёта особенностей их развития.

Наполнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале МБДОУ – детского сада «Дельфин»

Задачи ОО «Физическое развитие» по ФГОС ДО	Оборудование (в т. ч. нетрадиционные пособия)
--	--

<p>Развитие физических качеств - координации гибкости и др.</p>	<p>Тренажеры: Тренажерно-информационная система «ТИСА» Комплекс детских тренажеров Велотренажеры Фитболы</p>
<p>Формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)</p>	<p>Для ходьбы, бега, равновесия: Гимнастические скамейки Наклонные доски Дорожки здоровья Массажные и колючие коврики Мешочки с песком Дорожка – модуль Скакалка - косичка Конусы и ориентиры Разновысокие кубики Секундомер</p> <p>Для прыжков: Стойки с рейками Скакалки разной длины Мягкие маты Игрушки на веревочке</p> <p>Для метания, бросания, ловли: Мячи разного размера Мячи набивные Диски для метания Набор кеглей с мячом Кольцебросы Кольца мягкие и плоские «Дартс» с шариками</p> <p>Для ползания и лазания: Гимнастическая стенка Воротки для подлезания Мягкие модули</p> <p>Для общеразвивающих упражнений: Гимнастические палки Обручи разной величины Султанчики для упражнений Ленты на колечках Разноцветные флажки Гантели разного веса Нетрадиционное оборудование Для развития ловкости и мелкой моторики - «</p>

	<p>бильбоке», «серсо», моталочки, клубочки. Для бросков – «ракеты», шарики с хвостиками и липучками. Для ходьбы, перешагивания, перепрыгивания - кубики разной величины, барьерчики и дорожка из разноцветных рулонов, следы на веревочках, скакалка «радуга», косичка. Для гимнастики и общеразвивающих упражнений - гимнастические коврики, султанчики, ленты на колечках и 2-х метровые ленты на палочках, флажки и др Воротики, «лесенка-чудесенка» из рулонов для пролезания.</p>
<p>Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта</p>	<p>Атрибуты для спортивных игр: Мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный Волейбольная сетка Ракетки и воланы для бадминтона Городки Ключики, шайбы Ворота Баскетбольное кольцо Лыжи Набор для гольфа Набор для тенниса</p>
<p>Овладение подвижными играми с правилами</p>	<p>мячи резиновые, маски, атрибуты к подвижным играм, дартс, парашют, карусель и т.д.</p>
<p>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</p>	<p>Нетрадиционное оборудование Для дыхательной гимнастики – «Облака с дождиком», «Цветочки с бабочками», «Деревья», «Листики» из бумаги и пленки. Корректирующая стенка «Робот» - для укрепления осанки. Атрибуты для профилактики плоскостопия - колючая дорожка, платочки, «червячки», массажные палочки и дорожки из крышек и с разным наполнителем, Для глазной гимнастики – рисунок - аппликация на стене.</p>

**Дидактические материалы для использования в работе с дошкольниками
инструктором по физической культуре**

Иллюстрации, схемы, пиктограммы

Пособия и игры с валеологическим содержанием
Дидактические и развивающие игры
Пособия для закаливания и оздоровления
Карточки – схемы
Демонстрационный материал по безопасности
Магнитофон
Фонотеки, презентации
Пальчиковая и глазная гимнастика
Картотеки подвижных игр
Картотеки утренней гимнастики по (возрастам)
«Школа мяча» картотека игр с элементами игр
Информационное оснащение по корригирующей гимнастике
ТРИЗ матрицы, алгоритмы

Организация двигательной развивающей среды на участке образовательного учреждения

Участок детского сада создан с учетом возможности организации такого вида деятельности дошкольников, как физическая активность (бег, лазанье, прыганье, катание, проведение подвижных и спортивных игр и пр.).

Активное свободное движение является, с одной стороны, важной потребностью дошкольников, а с другой – формой их физического развития, формирования активности, самостоятельности.

Вся территория участка разбита на несколько площадок, оснащенных горками сооружениями для лазанья, игровыми комплексами для двигательной активности детей, пространством для проведения подвижных и спортивных игр и спортивную площадку.

Физкультурное оборудование на спортивной площадке:

- Спортивный комплекс
- Беговая дорожка
- Прыжковая яма
- Цели для метания
- Разметка для бега и прыжков

Для создания эмоционального благополучия дошкольников коллектив образовательного учреждения активно занимается озеленением и оформлением территории детского сада.

3.4. Кадровые условия реализации Программы

Для обеспечения реализации программы «Детская аэробика» в МБДОУ – детском саду «Дельфин» созданы все необходимые кадровые условия. Образовательная организация 100% укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, связанных с достижением целей и задач программы.

Описание кадрового состава педагогов, реализующих Программу в 2024-2025 учебном году

№	ФИО педагога	Должность	Образование	Категория	Курируемая группа
1	Новикова С.А.	Инструктор по ФК	СПО	Высшая	Старшая группа «Лилия»
2	Щепина Е.Л.	Инструктор по ФК	ВО	Высшая	Старшая группа «Елочка»

Список литературы:

1. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду»
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М.,2004
3. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
4. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006
5. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005
6. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007
7. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005
8. Сулим Е.В. «Детский АЭРОБИКА. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.» 2014г.
9. Сулим Е.В. «Детский АЭРОБИКА. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.» 2014г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Мониторинг физического развития дошкольников.

Развитие психофизических качеств:

измерение силы: поднимание туловища из положения лежа на спине;

скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;

быстрота: «челночный бег» 3X10 м;

выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150м (в зависимости от возраста детей);

ловкость: прыжки через скакалку;

гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наименование показателя	Пол	4года	5лет	6лет	7 лет
1. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (5-7 лет) Метание в гориз. цель (3-4 лет)	Мальчики	2-3	1-2	2-3	3-4
	Девочки	2-3	1-2	1-2	2-3
2. Прыжок в длину с места	Мальчики	75-95	85-130	100-140	130-155
	Девочки	70-90	85-125	90-140	125-150
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мальчики	2-5	3-6	4-7	5-8
	Девочки	5-8	6-9	7-10	8-12
6. Челночный бег 3x10 метров 3x5 метров (3 года)	Мальчики	9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
	Девочки	9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (количество)	Мальчики	6-8	9-11	10-12	12-14
	Девочки	4-6	7-9	8-10	9-12
8. Прыжки через скакалку	Мальчики	-	1-3	3-15	7-21
	Девочки	-	2-5	3-20	15-45

9. Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мальчики	-	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
	Девочки	-	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный зал), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводится следующий тест: бег на дистанции: 90, 120, 150м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь.

Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию вместе с воспитателем. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 4-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

Индивидуальные возможности ребёнка.

Особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения);

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок;

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и тоже задание, обращаются к воспитателю за

помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

МОНИТОРИНГ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Прыжок в длину с места.

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Метание мешочка в горизонтальную цель производится с расстояния 1-1,5 м. в лежащий на полу обруч диаметром 90 см.

Тест предназначен для детей 3 лет.

Тесты по определению быстроты.

Челночный бег 3X 10 метров.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, каждый раз касаясь линии на полу.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Ребенок встает у контрольной линии, берет в руки кубик, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) бежит до противоположной стороны зала, до разметки, где отмечено 5 метров, кладет кубик, бежит обратно, берет второй кубик, преодолевает дистанцию 5 метров и финиширует. (ребенок трехкратно преодолевает 5-метровую дистанцию)

Тест предназначен для детей 3 лет.

Тест по определению ловкости.

Прыжки через скакалку.

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

Наклон вперед стоя на гимнастической скамье.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров. (в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре 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 ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м; 6 лет - дистанция 120 м; 7 лет - дистанция 150 м.

Тест по определению силовой выносливости.

Поднимание туловища в упоре лежа на спине (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н. Н. Кожуховой, Л. А. Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2) \quad W = \frac{1}{2} (V1+V2)$$

где W - прирост показателей темпов в % $V1$ - исходный уровень
 $V2$ - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = 100 (46-42) = 9\% \quad \frac{1}{2}(42+46)$$

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

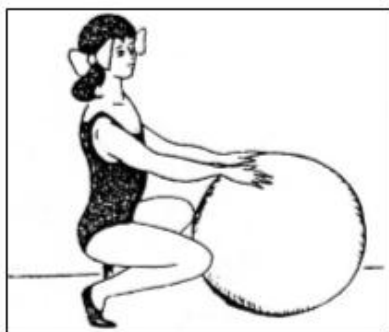
Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и

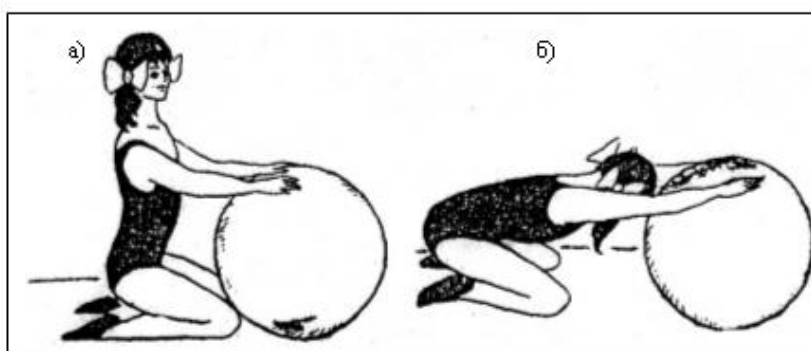
процессов их управления;

широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Примерный комплекс упражнений с фитболами



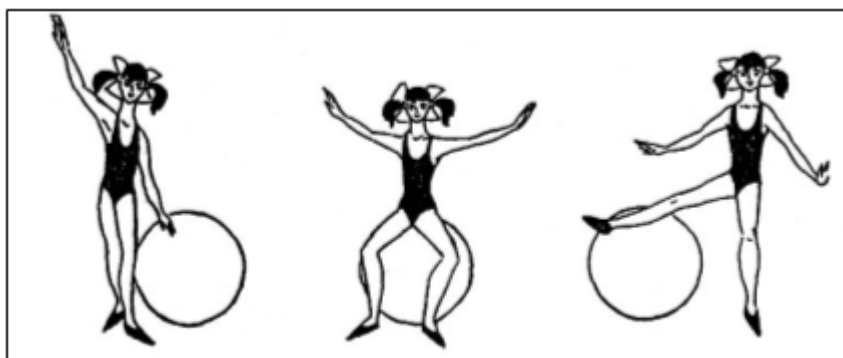
Присед с опорой руками на фитбол



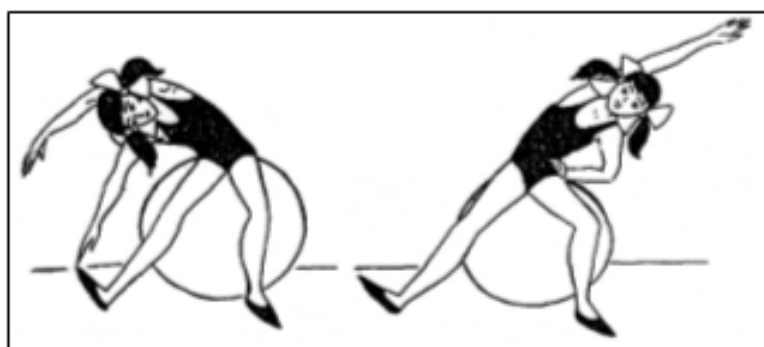
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



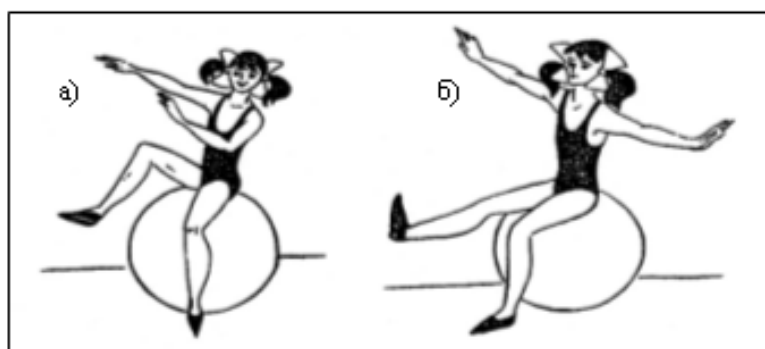
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя
с опорой о фитбол



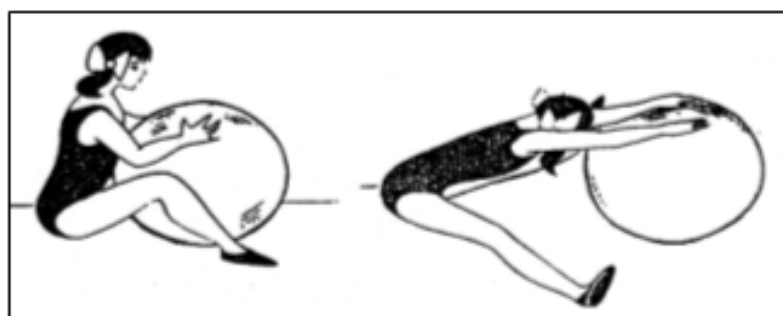
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход
в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



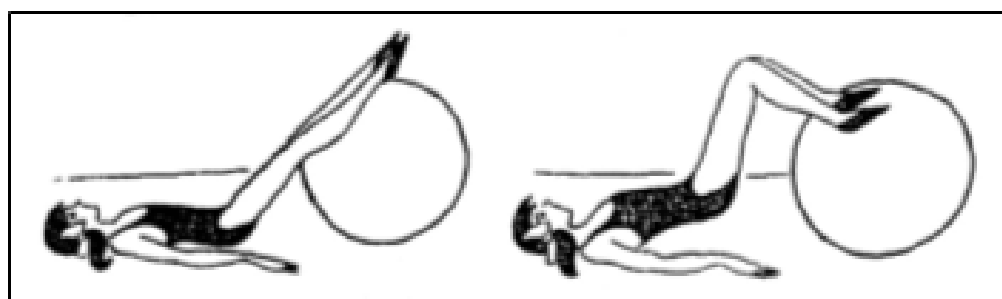
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



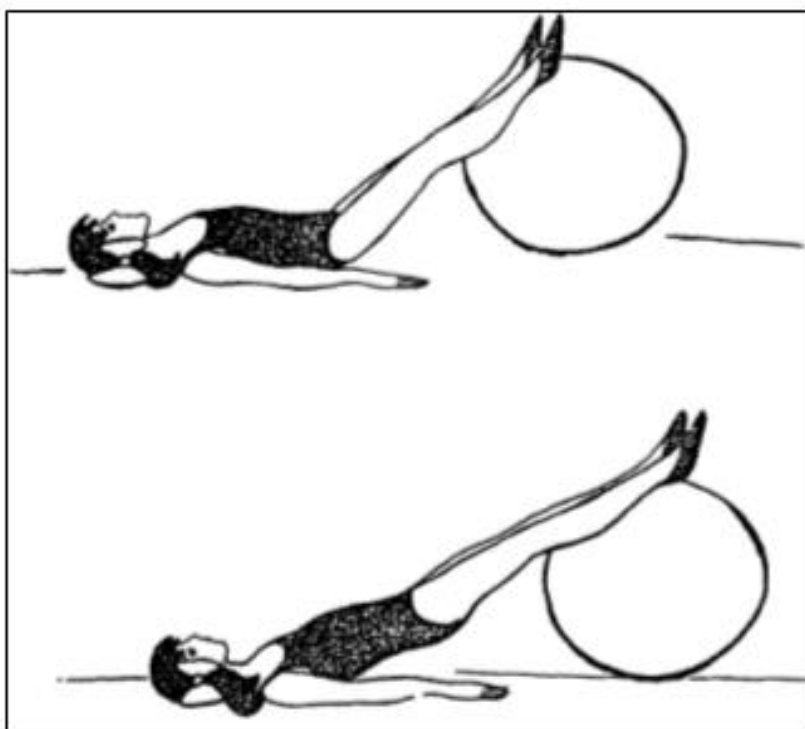
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



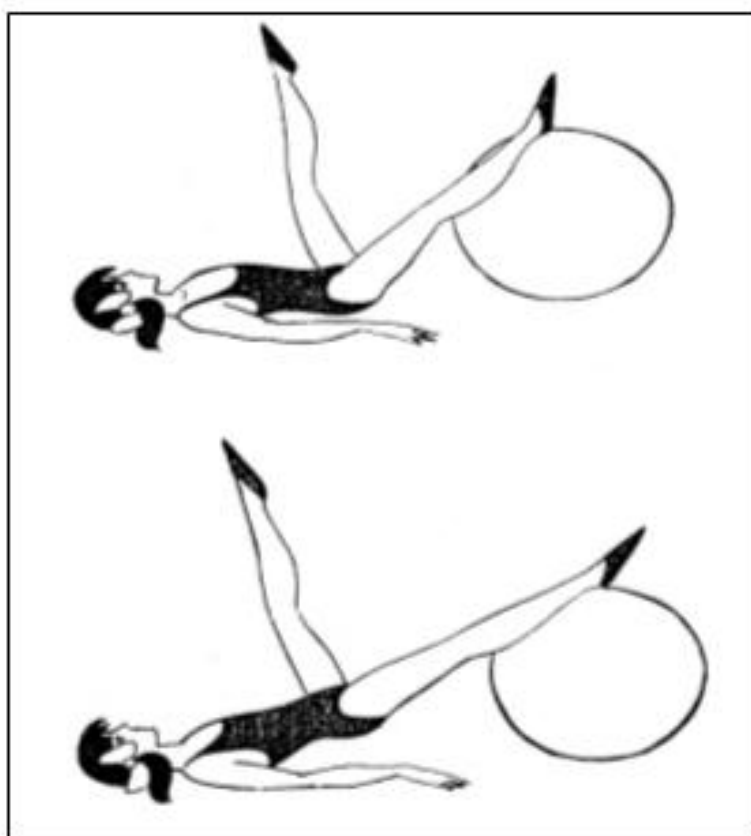
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



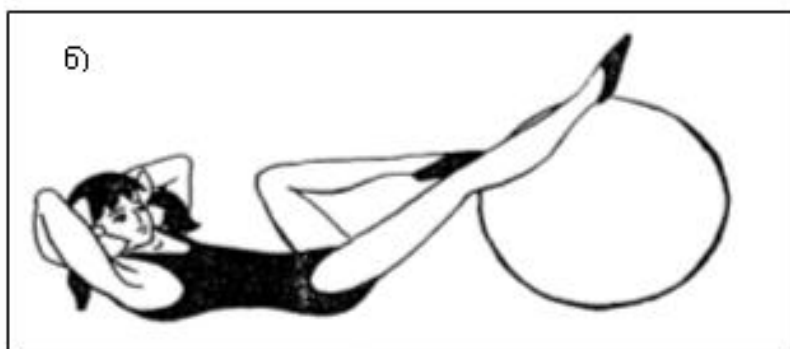
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



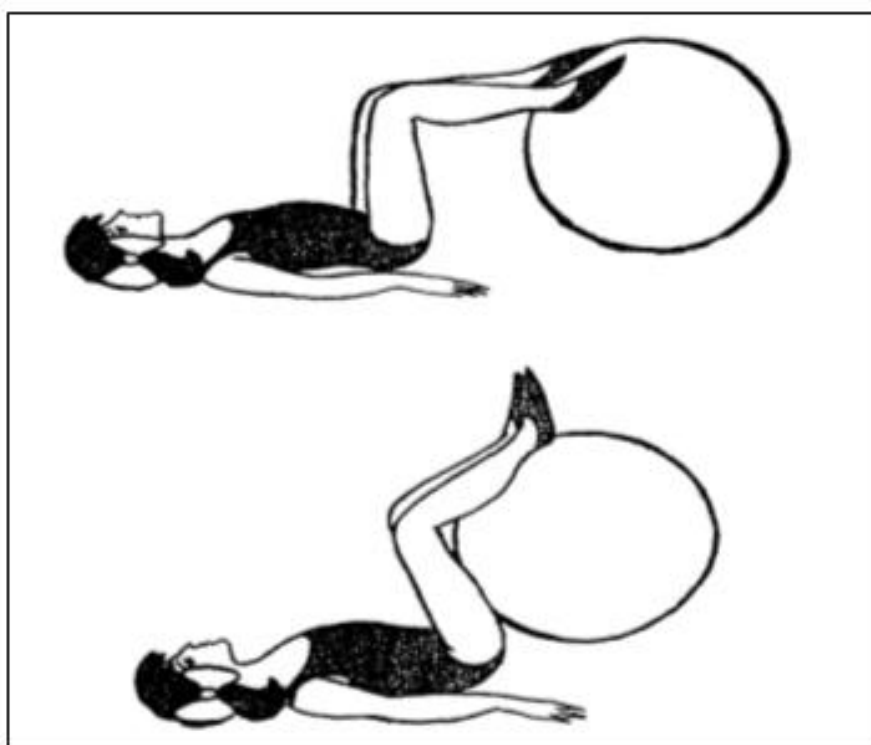
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



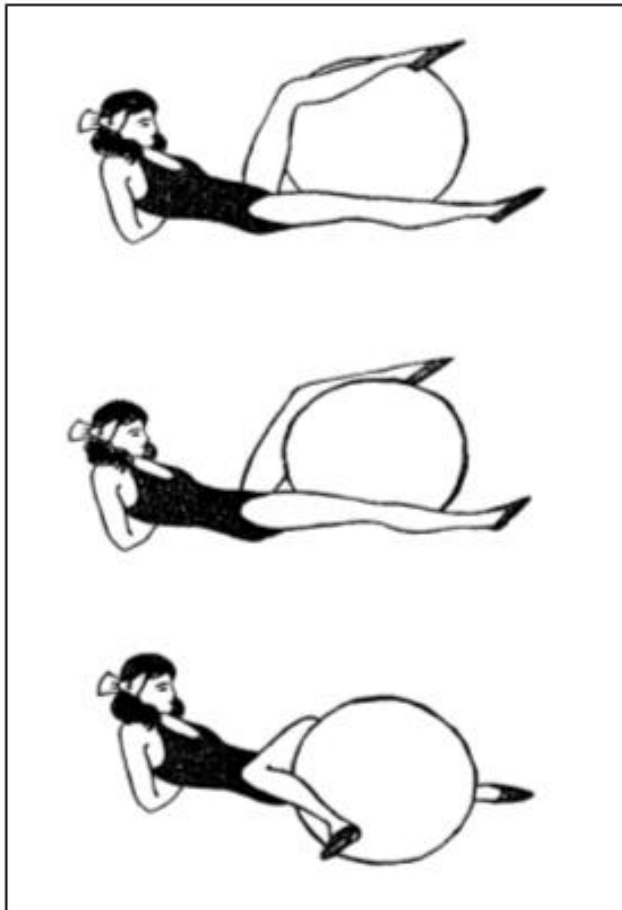
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



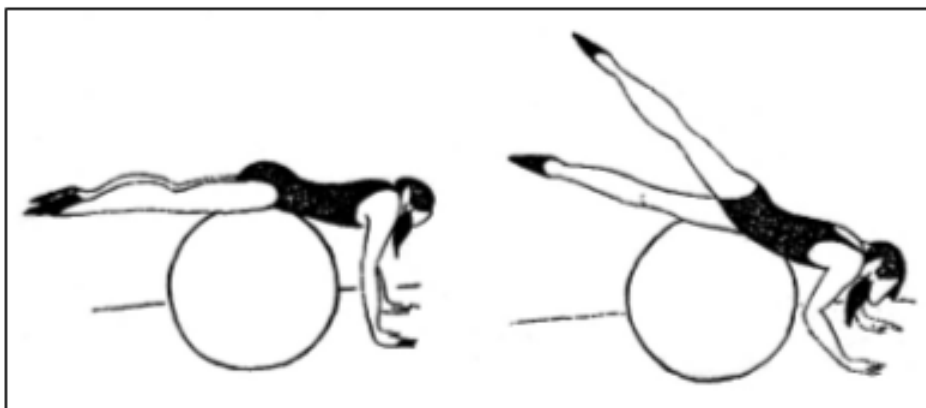
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



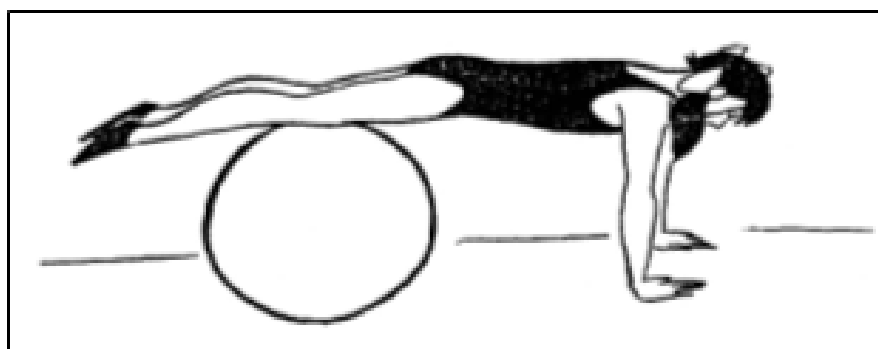
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



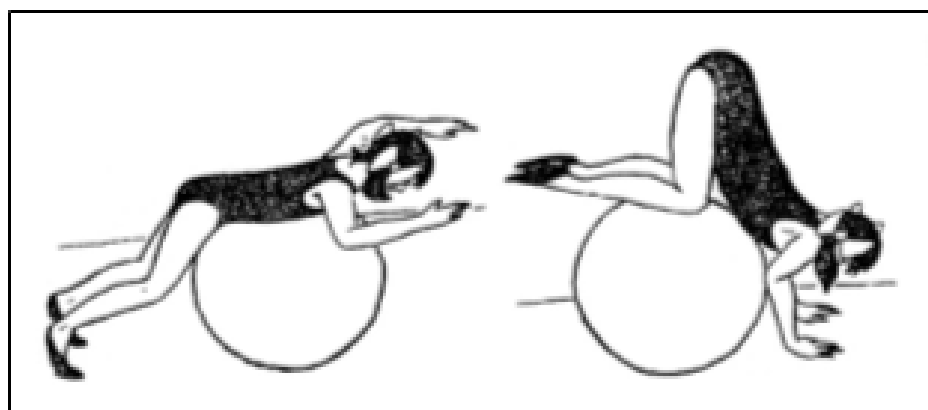
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



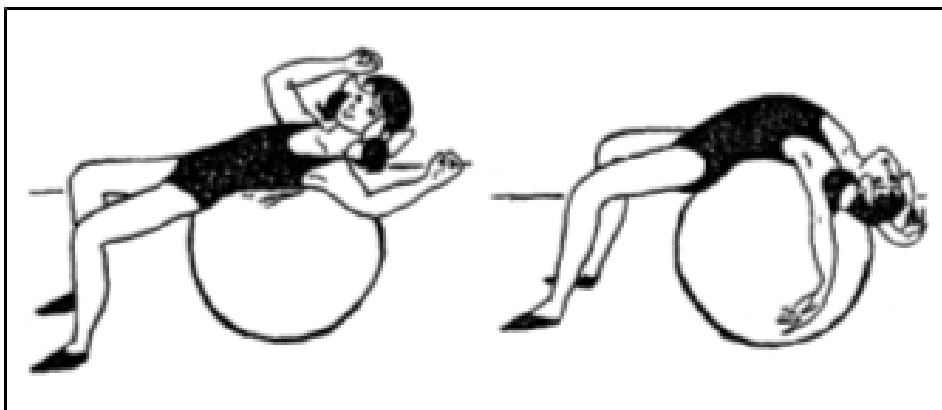
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



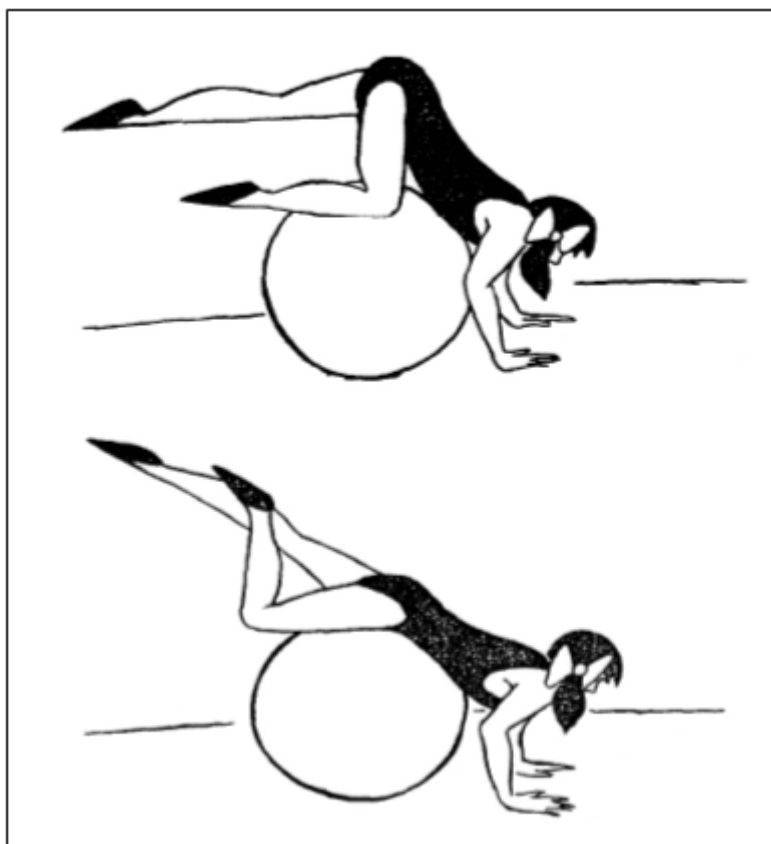
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



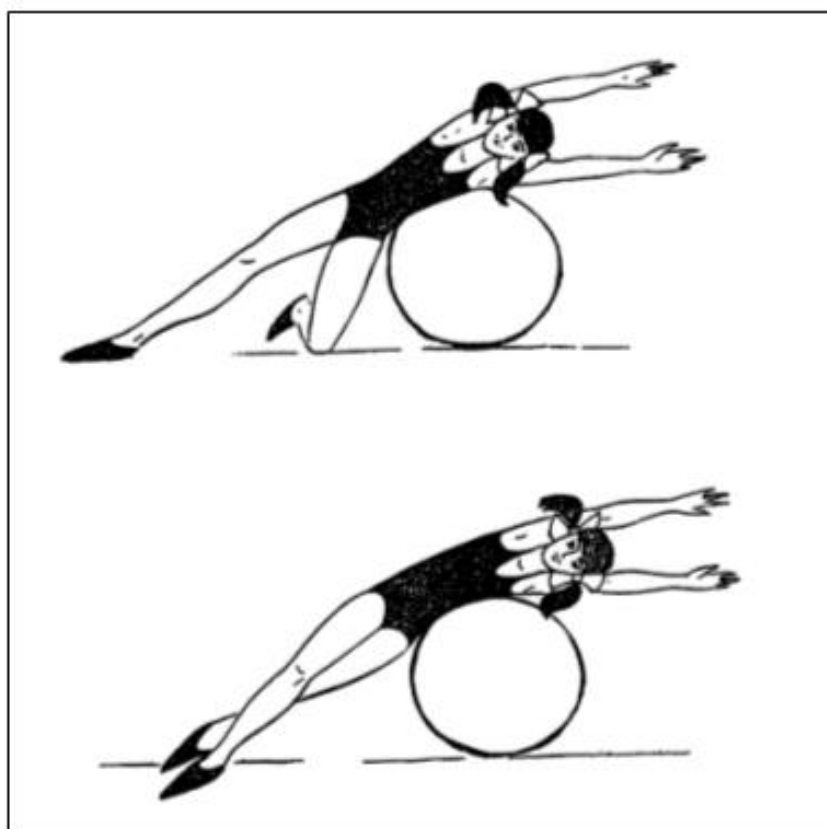
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки;
упражнение в расслаблении



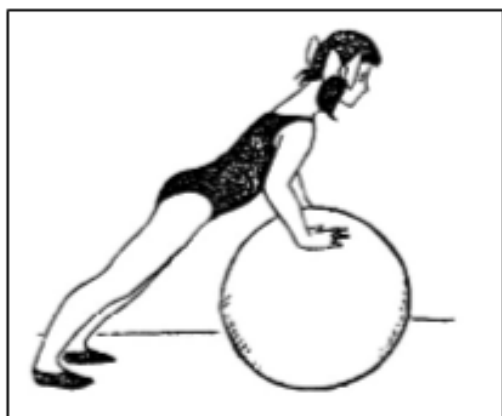
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу,
ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой
в коленном суставе ногой



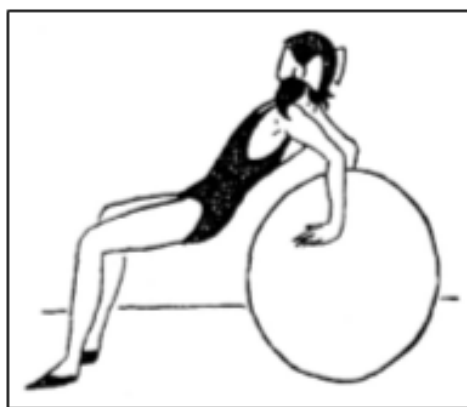
Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



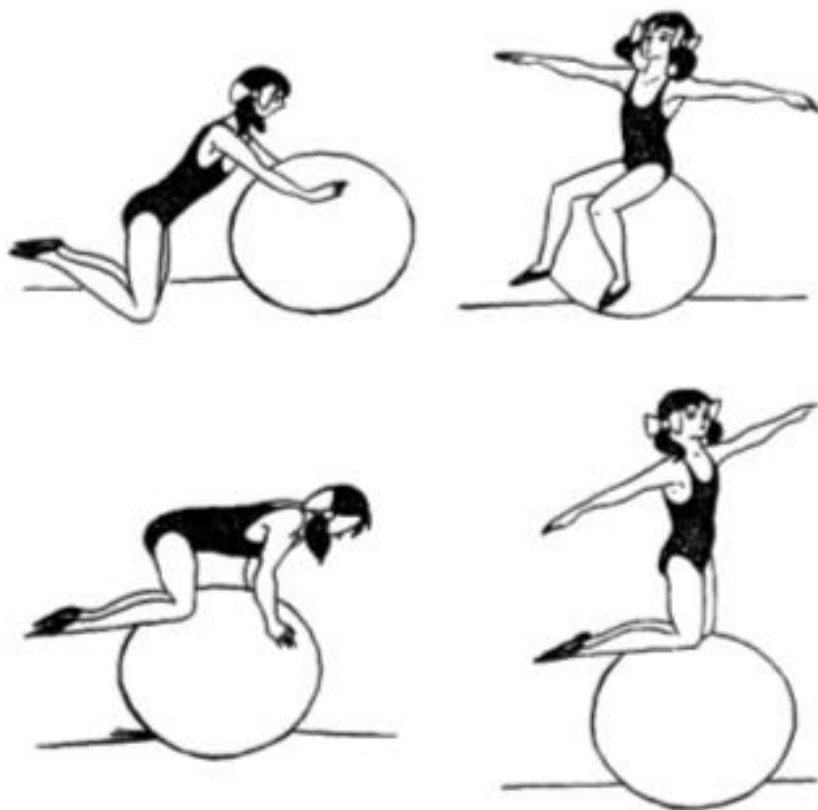
Упражнение в расслаблении, сидя на полу, фитбол сбоку



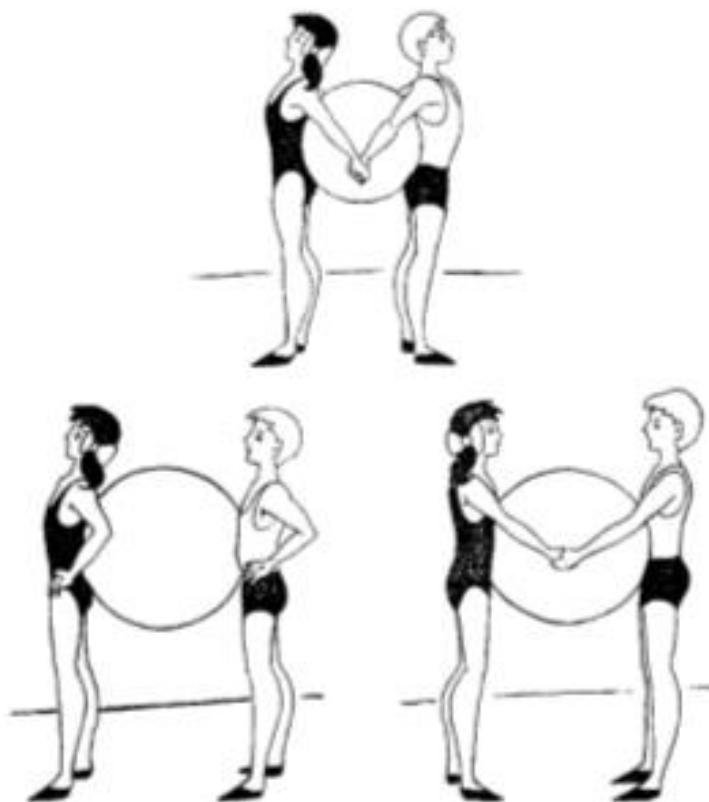
Упражнение в балансировке фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение
лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения
с фитболом
в парах

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на

движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделай полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержи дыхание на 3-4 секунды.

3. Растягивая губы в улыбке, произноси звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направь вперед, затем скрести перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повтори 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. *Повтори 4-8 раз.*

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложи «трубкой», резко втяни воздух, наполнив им все легкие до отказа.

3. Сделай глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повтори 4-6 раз.*

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполняй сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повтори 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделай вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделай вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повтори 3-5 раз.

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Подвижные игры с фитболами

«**Паровозик**» (с разновидностями ходьбы и передвижений с фитболами)

«Через ручейки»: широким шагом с мячом в руках;

«Собачки»: в упоре на коленях , прокатывая мяч вперед головой;

«Цапли и кочка»: с высоким подниманием колена - вокруг мяча;

«Воздушный шар»: на полупальцах, мяч над головой;

«**Космические корабли**» (развитие ловкости, быстроты, координации)

Игроки- «космонавты» сидят на «космодромах» - фитболах, расположенных в свободном порядке на площадке. По команде « Заводим моторы!» дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят «р-р-р». По команде « Полетели!» игроки разводят руки в стороны и разбегаются врассыпную. По команде « На посадку!» « космонавты приземляются на свои космодромы».

«**Мы топаем ногами**» (развитие функции равновесия, укрепление мышц рук и ног)

Дети сидя на фитболах, выполняют движения в соответствии с текстом:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

С последними словами игроки, сидя на фитболе, перемещаются приставными шагами по кругу.

«**Колобок**» (совершенствование навыка катания мяча по полу)

Игроки строятся в круг и садятся на пол, согнув ноги скрестно вместе с педагогом, у которого в руках фитбол. Педагог произносит:

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок,

Ты по полу покатись

И Наташе улыбнись!

С последними словами педагог прокатывает мяч названному ребенку. Тот, получив мяч, снова произносит текст и прокатывает мяч следующему игроку. (И т.д.)

«Колобки и лиса» (совершенствование навыка прокатывания мяча по полу в разных направлениях, развитие скоростных – силовых качеств, быстроты)

Игроки- «Колобки» стоят в «домике» на одной стороне площадки с фитболами в руках, водящий –«лиса» сидит в « норе» на противоположной стороне. По команде « Колобки, покатались!» дети прокатывают фитболы по полу в разных направлениях. По команде «Лиса!» берут фитболы в руки и убегают в « домик». « Лиса» старается догнать и запятнать «Колобков».

«В траве сидел кузнечик» (совершенствование прыжков, укрепление мышц ног и спины, развитие ловкости, быстроты, координации, функции равновесия, выносливости)

Игроки –«кузнечики» сидят на фитболах на одной стороне площадки, водящий – «лягушка» сидит на мяче на противоположной стороне. Под песенку « В траве сидел кузнечик» дети прыгают на мячах в «домик». « Лягушка», прыгая на мяче, старается догнать и запятнать игроков.

«Мы девчонки и мальчишки» (развитие ловкости, быстроты, выносливости)

Дети прячутся за фитболами, лежащими в произвольном порядке на площадке. Сначала встают девочки и говорят : « Мы – девчонки!», затем встают мальчики со словами: « Мы – мальчишки!». Вместе: « Забияки, шалунишки, любим бегать и играть, раз, два, три, четыре, пять!». После произнесенных слов под музыку начинают бегать по площадке, стараясь не задевать мячи. После остановки музыки дети бегут к своим мячам и садятся на них.

«Колобок» (совершенствование навыка отбивания мяча одной или двумя руками, прокатывания мяча по полу, развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты)

Выбирается водящий «лиса», остальные дети «колобки». Дети «колобки» отбивают фитбол об пол одной или двумя руками и произносят слова: « Я веселый колобок, колобок. У меня румяный бок, вкусный бок. Я от дедушки ушел, да ушел. Я от бабушки ушел, да ушел. Никого я не боюсь, не боюсь. По дорожке покачусь, покачусь.» и прокатывают мячи по полу, оставляя их в определенном месте у стены. Далее говорят: « Ой беда, беда,

беда, может съесть меня «лиса» и начинают убегать от « лисы». « Лиса» догоняет ребят. Осаленный « колобок» садится на скамейку.

«Ласточки и гнезда» (развитие быстроты, ловкости, координации)

На площадке в свободном порядке расположены фитболы –«гнезда» по количеству детей. Под музыкальное сопровождение игроки-«ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, обегая «гнезда», а педагог убирает один фитбол. Когда музыка останавливается, «ласточки» занимают любое « гнездо» (садятся на фитбол). Игрок, которому не хватило фитбола, - « ласточка без гнезда».

«Рыбы, птицы, звери» (совершенствование навыка передачи мяча с отскоком об пол, интеграция с познавательной областью)

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч-фитбол поочередно игрокам с отскоком об пол и говорит одно из трех слов. Поймавший мяч, должен быстро назвать любое животное, рыбу, птицу и бросить мяч обратно водящему.

«Птицы и кукушка» (развитие ловкости, координации, скоростных качеств, выносливости)

Игроки «птички», фитболы – «гнезда птичек». Дети сидят на фитболах на одной стороне площадки. Водящий – «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». По команде «Птички полетели!» дети выбегают из « гнезд» и разбегаются в разных направлениях по площадке. «Кукушка» летает вместе с ними. По команде «Птички, домой!» дети бегут к «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять любое «гнездо». Игрок без «гнезда» становится «кукушкой».

«Медуза и камень» (укрепление мышц ног, рук, спины, развитие функции равновесия)

Игроки – «медузы» расположены свободно на площадке возле своих «камней» - фитболов. По команде «Медузы плавают» дети передвигаются по площадке, выполняя имитационные движения. По команде «Камень» «медузы» находят свой фитбол, ложатся на него и покачиваются.

«Займи пустое место» (развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости, совершенствование прыжков на фитболе)

Дети сидят на фитболах по кругу. Водящий , проходя мимо детей, задевает любого ребенка, тот встает с фитбола и они вместе с водящим встают спиной друг к другу. По команде: « Раз, два, три – беги!»- они бегут по кругу в разных направлениях. Добежавший первый, садится на свободный фитбол. Прибежавший – вторым становится водящим.

II вариант игры: Водящий прыгает на фитболе, задевает любого ребенка и они прыгают по кругу в разных направлениях – кто быстрее займет пустое место.

«День, ночь, земля, воздух, вода» (совершенствование навыка отбивания мяча , прокатывания мяча , подбрасывания мяча вверх , развитие мышц спины, рук, ног, координации)

«День» - дети отбивают мяч одной или двумя руками об пол на месте или в движении.

«Ночь» - останавливаются и поднимают мяч над головой.

«Земля» - прокатывают мяч по полу в разных направлениях.

«Воздух» - подбрасывают мяч вверх, хлопают один раз в ладоши и ловят мяч после отскока об пол.

«Вода» - дети лежа на животе на фитболе, имитируют ногами движение «кролем» или руками – движение «брассом»

«Ты с мячом играй» (развитие скоростных качеств, координации, быстроты, выносливости, совершенствование двигательных умений с мячом)

Дети стоят по кругу на расстоянии одного метра друг от друга с фитболом в руках. Педагог стоит в центре круга с фитболом. Произнося слова: « Ты с мячом играй, играй, имя ты не забывай!» он выполняет какое-нибудь движение с мячом вместе с детьми. После этих слов - все останавливаются и поднимают фитболы над головой. Педагог называет по имени двух детей, которые кладут свои мячи на пол и по команде « змейкой» бегут по кругу вокруг детей в противоположных направлениях – кто быстрее добежит до своего мяча - тот и победил.

«Царь и лягушки» (совершенствование прыжков , развитие координации, ловкости , выносливости , быстроты , скоростно-силовых качеств)

Выбирается водящий – «царь» , остальные – « лягушки». « Лягушки», прыгают на фитболах, убегая от « царя», а он их догоняет, также прыгая на фитболе, кого задевает – тот выбывает из игры.

«Земля, воздух, вода, огонь» (интеграция с познавательной областью ,совершенствование передачи и ловли мяча, развитие ловкости,силы)

Дети встают в круг, а педагог – в центр круга. Он бросает мяч-фитбол поочередно игрокам и говорит одно из четырех слов. Поймавший мяч, должен быстро назвать любое животное, птицу, рыбу и бросить мяч обратно водящему. На слово « огонь» - повернуться кругом и отдать мяч. («земля» - животное, «воздух» - птица, «вода» - рыба).

«Воробьи и вороны» (совершенствование прыжков, скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости)

На противоположных сторонах площадки проводятся две черты, за чертой – «дом» игроков. Команды «воробьи» и «вороны» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему «дому» в центре площадки на расстоянии 1-2 м одна от другой и садятся на фитболы. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу «воробьи!» игроки этой команды прыгают на фитболах в «дом», а игроки другой команды поворачиваются кругом, прыгают на фитболах, догоняют их и стараются запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место.

«Зайцы и волк»

Мячи в рассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

«Карабас и куклы»

Злодей Карабас хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Карабас. Куклы дразнят Карабас, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну попробуй нас поймать.*

Задача Карабас — поймать озорных кукол.

«Дракон кусает хвост»

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

«Найди свой мяч»

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети

первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

«Пингвины на льдине»

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи – «льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

«Не пропусти мяч»

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок – «лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

«Уточки и собачка»

Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, наших уток не пугай. Утки наши белые без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

«Тучи и солнышко»

Воспитатель выбирает мяч – «солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети враспынную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

«Утки и охотник»

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,
Кто быстрее*

Доплывет до камышей?

Самой ловкой

За победу

Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

«Лиса и тушканчик»

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

«Лошадка, ослик и подкова»

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой

Подковали ножку.

Выбежал с обновкой

Ослик на дорожку.

Новую подковкой

Звонко ударял

И свою подковку

Где-то потерял.

«Цапля и лягушки»

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква,

Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,

*И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

«Отгадай, кто сидит на мяче»

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок(по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

«Успей передать»

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

«Быстрая гусеница»

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

«Бездомный заяц»

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

«Противоположные движения»

Упражнение на концентрацию внимания.

А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения.

Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок надголовой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«Стоп. Хоп. Раз»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Игры соревновательного характера.

1. «Мяч среднему»

Игроки делятся на две команды, каждая из которых строится в круг. Капитаны команд встают в центр круга. По сигналу они начинают передовать мяч поочередно игрокам одним из следующих способов: а) с отскоком об пол; б) двумя руками снизу; в) с поворотом кругом и последующим броском мяча. Игроки возвращают мяч капитану таким же способом. Выигрывает команда, быстрее закончившая задание.

2. «Гори-гори ясно...»

Игроки становятся в ручеек парами сидя на мячах. На расстоянии 9 метров стоит водящий и держит в вытянутой руке какой-нибудь предмет. Игроки громко говорят: - Гори, гори ясно, чтобы не погасло, птички летят, колокольчики звенят. По окончании этих слов последние в колонне начинают прыгать на мячах – кто быстрее доскачет до водящего и возьмет предмет. Он встает на место водящего, а водящий забирает у него мяч и вместе с проигравшим идет в начало колонны.

3. «Эстафеты»

а) Прокатить мяч до поворотной стойки и обратно; как один из вариантов – катить мяч «змейкой» между конусами;

б) Отбивание мяча одной рукой до стойки, обратно – бег с мячом в руках;

в) Прыжки на мяче – хопе до стойки и обратно;

г) На расстоянии 3 метров от линии броска до центра обруча стоит первый участник, на расстоянии 2-х метров от центра обруча стоит команда в

колонну по одному. По сигналу первый участник бросает мяч любым способом, стараясь попасть внутрь обруча и бежит с правой стороны в конец колонны. Участник, стоящий первым, ловит отскочивший мяч и бежит справа от обруча на линию броска, с которой производится бросок. Последний участник, бросив мяч, запрыгивает в обруч.

д) построение детей в колонну. Первый игрок в колонне – с фитболом в руках. По сигналу игроки поднимают руки вверх, а первый игрок передает мяч в колонне двумя руками над головой, последний получив мяч бежит в начало колонны и начинает передовать мяч, и т. д., пока первый не окажется на своем месте;

е) построение детей – в колонну по два за стартовой линией. Партнеры стоят лицом друг к другу и держат фитбол, обхватив его руками. По сигналу первая пара игроков бежит боковым галопом с мячом к поворотной стойке, обегает ее, бежит обратно, передает мяч следующей паре, становится в конец колонны.