

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 71

620146, г. Екатеринбург, бульвар Денисова-Уральского, д.10, тел.:(343) 267-30-15, факс: (343)  
267-30-21,  
e-mail: [mdou71@eduekb.ru](mailto:mdou71@eduekb.ru)

ПРИНЯТ  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ - детский сад № 71  
Протокол № 1 от 28.08.2023



ТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ - детский сад № 71  
Разуева Н.В.  
Приказ № 51-од от «31» августа 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Фитбол-гимнастика»

Возраст обучающихся: 5- 7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработала: Федосеева Оксана Николаевна  
инструктор по физической культуре

г. Екатеринбург, 2023

# Содержание

<b>1. Перечень нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в условиях персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Комплекс основных характеристик.</b>	
2.1. Пояснительная записка.....	5
2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	8
2.3. Содержание общеразвивающей программы.....	9
2.4. Планируемые результаты .....	14
<b>3. Комплекс организационно-педагогических условий.</b>	
3.1. Условия реализации программы.....	15
3.2. Формы аттестации/контроля промежуточной и итоговой аттестации .....	16
<b>4. Используемая литература .....</b>	<b>18</b>

# **1.Перечень нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в условиях персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области**

## **Основания создания и функционирования регионального общедоступного программного навигатора.**

Образовательная программа дополнительного образования детей разработана в соответствии со следующими документами:

### *Федеральный уровень*

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р) (далее - Концепция развития дополнительного образования детей).
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 г. №11) далее - Федеральный приоритетный проект).

### *Региональный уровень*

- Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. №461ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. №503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035г.»
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019г. №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».

## **Основания для проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

· Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г., №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

· Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования» (далее – СанПиН).

· Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016г., №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

· Письмо Минобрнауки РФ от 09.01.2014 г., №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Согласно ФЗ №273 (статья 12 пункт 5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

При разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (далее – общеразвивающие программы) организации, осуществляющие образовательную деятельность должны руководствоваться иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения; учитывать иные рекомендации официальных организаций по профилю реализуемой образовательной программы.

Исходя из Концепции развития дополнительного образования детей проектирования и реализация дополнительных общеобразовательных программ должны строиться на следующих основаниях:

- свобода выбора образовательных программ и режимы их освоения;
- соответствие образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- вариативность, гибкость и мобильность образовательных программ;
- разноуровневость образовательных программ;
- модульность содержания образовательных программ, возможность взаимозачета результатов;
- ориентация на метапредметные и личностные результаты образования;
- творческий и продуктивный характер образовательных программ;
- открытый и сетевой характер реализации.

## **2. Комплекс основных характеристик.**

### **2.1. Пояснительная записка.**

#### **Направленность общеразвивающей программы:**

физкультурно-спортивная

#### **Актуальность общеразвивающей программы:**

В настоящее время многие дети дошкольного возраста имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные.

Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгии и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы;

- для увеличения гибкости и подвижности суставов;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития пластики и музыкальности;
- для расслабления и релаксации и др.

### **Отличительные особенности общеразвивающей программы:**

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

**Новизна программы:** заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Фитбол-гимнастика обладает:

- специфическими особенностями по сравнению с другими видами аэробики - люди, обладающие избыточным весом, болезнью суставов и другими отклонениями в состоянии здоровья не могут заниматься танцевальными и другими видами аэробики, но даже простое сидение на мяче способствует определенному оздоровительному эффекту, что делает занятия для любого контингента занимающихся более доступными;

- большим разнообразием средств таких как музыка и танец, воздействующие на организм и психику занимающихся в сочетании эффекта механической вибрации дает большой оздоровительный эффект.

Популярность фитбол-гимнастики среди оздоровительных видов аэробики основана на её отличительных чертах:

эффективности - решаются сразу несколько задач:

развитие двигательных способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развития функции равновесия и вестибулярного аппарата, учит согласованию движений с музыкой;

доступности:

занятия на чудо-мяче полезны и доступны абсолютно всем детям, это показали исследования;

эмоциональности и внешней привлекательности: связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным.

### **Педагогическая целесообразность.**

Данная программа педагогически целесообразна.

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

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от· возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями.

При занятиях фитбол - гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках.

Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Занимаясь фитбол -гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

### **Адресат общеразвивающей программы:**

Программа предназначена для детей 5 – 7 лет.

Срок реализации данной программы рассчитан на два года обучения.

Количество детей одновременно находящихся в группе от 7 до 20 человек.

### **Режим занятий:**

Первый год обучения (5-6 лет) - 2 раза в неделю по 25 минут.

Второй год обучения (6-7 лет) - 2 раза в неделю по 30 минут.

### **Объём общеразвивающей программы:**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 64 часов.

Продолжительность части образовательной программы года обучения по учебному плану – 96 часов.

**Срок освоения общеразвивающей программы:** 2 года.

**Уровневость общеразвивающей программы:**

Содержание и материал общеразвивающей программы организован по принципу дифференциации в соответствии с уровнем сложности.

«Стартовый уровень» - использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

**Формы обучения:**

Фронтальная форма обучения.

**Виды занятий:**

Беседа, практическое занятие,

**Формы проведения результатов:**

Групповая, индивидуально-групповая

## **2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.**

**Цель программы:** совершенствование физического развития и укрепление здоровья детей через использование фитбол-гимнастики.

**Задачи:**

Оздоровительные:

- Формировать и закреплять навыки правильной осанки
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия.
- Содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные:

- Освоение основ безопасности при работе на занятиях.
- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии физических упражнений на состояния здоровья, о понятии здорового образа жизни
- Учить выполнять упражнения на удержание равновесия (в положении сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лежа на бедрах);
- Учить правильно выполнять основные исходные положения на фитболе (сидя, лежа на спине, на животе, на боку и др.);



- Учить выполнять основные движения с мячом (броски, ловля, удары об пол, упражнения в парах с перекачиванием и перебрасыванием мяча, упражнения, сидя на мяче, на шагах, с движениями рук и т.д.);

Воспитательные:

- Формирование и дальнейшее развитие у детей: коммуникативных способностей, умений действовать в команде, чувства ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.

- Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой.

- Воспитывать умение пользоваться основными приемами самостраховки при выполнении упражнений на мяче.

### 2.3. Содержание общеразвивающей программы

Данная программа составлена на основе пособия А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», в котором представлена система занятий с использованием мячей - фитболов.

#### Учебный план:

Название разделов, количество часов: Формы и режим занятий.

№	Тема, содержание		5-6 лет	6-7 лет	Примечание
1	Разминка	I часть	3,5 мин	4 мин	Включает подготовительные упр., всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве
2	ОРУ	II часть	17 мин	21 мин	Сидя на мяче, часть сидя на полу, стоя на коленях, лежа на полу, лежа на мяче
3	Работа на фитболе				
4	Подвижные игры	III часть	4,5 мин	5 мин	Включает упражнения, проводимые основной и в заключительной части
5	Релаксационные упражнения				
6	Продолжительность		25мин	30 мин	
7	Форма ОД	Фронтально -групповая, 10 - 15 человек			
8	Продолжительность		Сентябрь - май курса	сентябрь - май курса	
9	Количество ОД		2	2	
10	Количество ОД в месяц		8	8	
11	Количество ОД в		64	64	

	год				
12	Количество часов в год		96	96	

№	Тема				Общее количество занятий	Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика			
1	Мониторинг (тесты)	2	4	6	Предварительная диагностика.	
2	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	1	5	6	наблюдение	
3	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	1	5	6	наблюдение	
4	Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе	1	4	5	наблюдение	
5	Обучение упражнениям на сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры	1	4	5	наблюдение	
6	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	1	5	6	наблюдение	
7	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	1	5	6	наблюдение	
8	Закрепление выполнения комплексов релаксации, дыхательной, глазной	1	5	6	наблюдение	

	гимнастики, подвижных игр				
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	

Содержание учебного (тематического плана)

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в Согнуть руки в локтях, ладонями едином для всей группы вперед темпе	-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом использовании фитбола в нии на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями едином для всей группы вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - Ритмический комплекс – «Танец сидя», «Кузнечик»
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола	«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колени не к боку к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» и.п: стоя на одном колени спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры - Ритмический комплекс – «Бегемот», «Волшебный цветок»
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	- «Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми в ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п: сидя на полу спиной к фитболу,

		<p>придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры. - Ритмический комплекс – «На болоте», «Часики»</p>
--	--	---

Занятия с фитболами начинаются со старшей группы.

В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения.

В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6- 7 раз. Продолжительность одного занятия в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий два раза в неделю.

Структура занятия:

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

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче.

Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

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

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке. 1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки. 2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

- Разучить первые четыре упражнения на фитболе. 3-е занятие

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе. 4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе.

В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Методы обучения и воспитания

1. Наглядный: показ, имитация, звуковой сигнал (свисток), зрительные ориентиры (предметы, разметка пола);

2. Словесный: объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы к детям, словесная инструкция;

3. Практический:

1. 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.

2. Метод повторений.

3. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений. Педагогические технологии В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, упражнения для укрепления свода стопы). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

## **2.4. Планируемые результаты**

**Метапредметные результаты:**

Будут знать: базовые упражнения на фитболе, правила безопасности во время занятий с футболами.

**Личностные результаты:**

Появится мотивация к занятию к спорту. Ребенок будет знать свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола.

Ребенок научится доводить начатое дело до конца.

**Предметные результаты:**

Ребенок будет следить за осанкой, укрепит мышечный корсет и вестибулярный аппарат.

### **3. Комплекс организационно-педагогических условий.**

#### **3.1. Условия реализации программы**

## **Материально-техническое обеспечение**

### **Обеспечение помещениями:**

- Спортивный зал.

### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр 45, 55, 65см).
- Ковровое покрытие.

### **Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки:**

- платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.

- Аудио- и видеоаппаратура.
- Аудио- и видеоматериалы

### **Вспомогательное оборудование:**

- Оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря.

### **Учебно-методический материал:**

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование).
- Видеозаписи.

## **Кадровое обеспечение**

Инструктор по физической культуре:  
Федосеева Оксана Николаевна

## **3.2. Формы аттестации/контроля промежуточной и итоговой аттестации**

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности:

вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности и итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены

следующие мероприятия:

- проведение открытых компонентов непосредственно деятельности для родителей;
- проведение развлечений.

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

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

Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Оценки психомоторного развития дошкольников образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

#### **Критерии оценки выполнения:**

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

#### **Задания для детей 5-6 лет**

А - пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.



В - ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С - ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д - ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй -20 сек.

#### **Задания для детей 6-7 лет**

А - в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута,

приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

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

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

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

#### **4. Используемая литература**

1. Власенко Н.Ю. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб. :) ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 112 с.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф. Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. – В.
3. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников» Санкт-Петербург 2002 год
4. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. М.: ТЦ Сфера, 2012

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022263

Владелец Разуева Наталья Валерьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024