Принята на педагогическом
совете протокол № 3 от 17.03.2016г

Утверждена
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №364 «Звёздочка»
№ 62 от 17.03.2016

Лосева Елена Николаевна

Подписан: Лосева Елена Николаевна
DN: OU=заведующий, O="МБДОУ ""Детский сад №364 ""Звёздочка""", CN=Лосева Елена Николаевна, E=mbdou364@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: г.Нижний Новгород, ул. Энгельса 25
Дата: 2022.10.07 12:19:16 +03'00'
Foxit PhantomPDF Version: 10.1.1

_____ Е.Н.Лосева

Дополнительная общеобразовательная программа

«Фитнес на фитболах»

Срок обучения: 2 года

Возраст детей: 5-6,6-7 лет

Содержание:

Пояснительная записка……3
1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы……3
2.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность……..4
3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы……4
4. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы..5
5. Ожидаемые результаты ……...5
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
6.1. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы……..……...6
6.2. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы ……9
6.3. Формы организации деятельности и режим занятий……...……9
6.4. Формы аттестации……9
7. Материально – техническое обеспечение ……10
8. Учебно-тематический план……..…11
9.Перспективный план……11
10.Уровни освоения программы……13
11. Список литературы……13

Пояснительная записка

1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес на фитболах» для детей 5-6, 6-7 лет МБДОУ «Детский сад №364 «Звёздочка» является дополнительной общеобразовательной программой развития физических качеств и укрепления здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитболгимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес на фитболах» (в дальнейшем дополнительная общеобразовательная программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления общеобразовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях".
4. Концепцией дошкольного воспитания.

Дополнительная общеобразовательная программа строится на основе следующих педагогических **принципов**:

1. Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.
2. Построение общеобразовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка: полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничество Организации с семьёй;
6. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту, и особенностям развития);
7. Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большой мяч диаметром от 45см – 70см.

Использование фитболов в нашем ДОУ позволяют решать многие оздоровительные задачи.

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих 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.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорнодвигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитболгимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Занятия на фитболах в ДОУ начинаются со старшей группы, проводится 1занятие в неделю (4 занятия в месяц). Два раза в год проводится диагностика (сентябрь, май).

Программа реализуется за рамками основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ.

4.Отличительные особенности общеобразовательной программы от уже существующих общеобразовательных программ

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитболаэробики 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.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохранятся здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями: - предсказывать последствия действия или события;

- проверять результаты собственных действий;

- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

5.Ожидаемые результаты

Итогом работы по программе за год является:

1. Совершенствование равновесия и координации.
2. Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
3. Формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета.
4. Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

6.1. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы

В реализации дополнительной общеобразовательной программы участвуют дети 5-6, 6-7 лет. Возрастные особенности детей, которые учитываются при реализации задач программы:

Особенности развития детей старшей группы (от 5 до 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.

Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);

2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного

расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.
В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д.
Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов.
Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.
Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.
Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.
Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.
Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.
Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.
Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.
Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.
Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.
Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.
Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Особенности развития детей подготовительной к школе группы (6 - 7 лет)

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные

ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.
Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.
Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее.
Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.
К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.
Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.
В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.
Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.
У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.
Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.
Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение

развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика.

Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной общеобразовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе

6.2. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Программа «Фитнес на фитболах» ориентирована на физическое развитие детей в возрасте от5-6, с 6 до 7 лет, рассчитана на 2 года обучения. Состав формируется с учётом желания детей и родителей.

6.3.Формы организации деятельности и режим занятий

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе осуществляется в очной форме. Формой организации обучения являются –групповые занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня, всего 3-4 занятия в месяц продолжительностью 25,30 минут. Объём учебной нагрузки в соответствии с требованиями СанПиН. Не менее 2-х раз в год проводится итоговое занятие, воспитанники показывают результаты по театральному развитию, которых они достигли в течение года. Образовательный процесс осуществляется с октября по май.

6.4.Формы аттестации

Оценка качества освоения детьми содержания дополнительной общеобразовательной программы носит индивидуальный, динамический характер. Для аттестации результативности работы руководитель кружка в начале учебного года проводит обследование путём наблюдения по определению исходных показателей развития физической деятельности детей.

На основании всех полученных данных составляется объективная оценка текущего состояния развития физической деятельности. Результаты проведенных обследований заносятся в карту.

Ф.И. РЕБЕНКА	СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

	1		2		3		4		5		6	
	Н	***К***	***Н***	***К***	***Н***	***К***	***Н***	***К***	***Н***	***К***	***Н***	***К***

Примечание.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1 –** ходьба; **2 –** бег; **3 –** прыжки; **4 –** ползание, лазание; **5 –** равновесие; **6 –** катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало курса; **К –** конец курса.

Итоговая аттестация проводится в конце года. На основании полученных результатов проводится сравнительный анализ динамики развития физической деятельности детей по дополнительной общеобразовательной программе.

7.Материально – техническое обеспечение

Занятия проводятся в музыкальном зале Помещение проветриваемое, хорошо освещено.
Для успешной реализации данной Программы необходимо:
Спортивное оборудование и инвентарь:

Мячи ортопедические диаметром - 45см
Мячи ортопедические диаметром - 50-55 см
Мячи массажные малые, средние и большие.
Индивидуальные коврики Музыкальный диск

Форма:
Облегченная (шорты, футболка, носки, спортивная обувь на резиновой подошве)

8.Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов (по годам обучения)	
	1-й год обучения Старшая группа	2-й год обучения Подготовительная группа
Фитбол-гимнастика	14	14
Ритмическая гимнастика, танцы-игры	4	4
Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)	12	12
Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	2	2
Итого	32	32

9.Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

1 год обучения.
Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями 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;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	-«Растяжка» *и.п:* стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» *и.п:* стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений - Подвижные игры

Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	-«Наклоны» *и.п:* сидя на полу с согнутыми 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, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры.

2 год обучения.

Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы	**Основные задачи**	**Рекомендуемые упражнения**
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» *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; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» *и.п.:* в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» *и.п.:* лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» *и.п.:* стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»-*и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»*и.п.:* лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на

		фитбол одной ногой; - «*Подкати*» *и.п.:* лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в *и.п.;* -(*Различные упражнения из приложения*) Подвижные игры.

10.Уровни освоения программы.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохранят. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

11. Список литературы

1. Н.Э.Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика).- СПб.: ООО «Издательство Детство-пресс», 2015