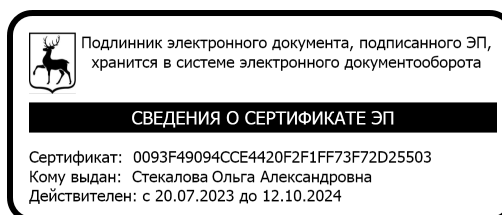


Администрация города Нижнего Новгорода  
Департамент образования  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 365»  
603128, город Нижний Новгород, улица Баренца, дом 4А  
тел./факс . (831)226 – 47 - 85

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 365»  
Протокол от 29.08.23 г.№ 5

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 365»  
от 30.08.23 г.№ 308



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Фитнес на фитболах»

Период реализации: 8 месяцев

Составитель:  
Козырева Ольга Викторовна

г. Нижний Новгород

2023 г.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	3-4
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста	4
1.5	Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы	5
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Содержание образовательной программы	5-8
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	8-11
2.3	Рабочая программа	12-14
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы	15
2.5	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	16
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Описание материально-технических условий реализации Программы	18
3.2	Учебный план	19-20
3.3	Календарный учебный график	21
3.4	Оценочные и методические материалы	21-22

## І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Фитнес на фитболах» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 365» (далее - Программа) имеет социально-педагогическую направленность и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Программа «Фитнес на фитболах» направлена на формирование оптимального двигательного стереотипа и формирование осанки с помощью мяча большого диаметра- фитбола. Воздействие физио мяча многокомпонентно на организм: развивает двигательную координацию тела, вестибулярный аппарат человека, активизирует все группы мышц, тем самым укрепляя мышечный корсет, а значит, формирует правильную осанку.

Программа направлена на укрепление определенных мышечных групп, развивает координацию движений, повышает гибкость и корректирует осанку. Упражнения на фитболах направлены на формирование вертикальной позы и движений с перемещением в пространстве, а значит пространственной организации.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 4-5л с нарушением опорно-двигательного аппарата.

#### **Актуальность программы:**

Программа выходит за рамки основной образовательной программы дошкольного образования и соответствует психофизическим особенностям детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проходят в физкультурном зале, в облегченной спортивной форме, на индивидуальных ковриках, под музыкальное сопровождение, что повышает эмоциональное состояние и имеет закаливающий эффект.

### 1.2. Цель и задачи реализации Программы

#### **Цель программы:**

формирование оптимального двигательного стереотипа

## **Задачи:**

1. Обучение правилам безопасности и личной гигиены
2. Обучение элементам самомассажа и глазодвигательной гимнастики.
3. Тренировка правильного диафрагмального дыхания
4. Обучение напряжению и расслаблению отдельных групп мышц, релаксации всего организма
5. Формирование правильного свода стопы
6. Формирование правильной осанки, укрепление мышцы спины, тазового дна.
7. Тренировка системы поддержания равновесия, сидя или лежа на мяче.
8. Выработка силовой и общей выносливости.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа строится на общедидактических принципах.

### **Общедидактические принципы**

**Принцип систематичности** Систематичность и постепенность заключается в непрерывности, регулярности, планомерности коррекционного процесса.

Только при многократных систематических повторениях образуются здоровые двигательные динамические стереотипы. Для эффективного повторения необходимо усвоенное сочетать с новым, чтобы процесс повторения носил вариативный характер: изменение упражнения, условий выполнения, разнообразие приемов, различия в содержании занятий.

**Принцип сознательности и активности** опирается на сознательное и активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия, понимания цели и способа выполнения. Активность детей дошкольного возраста на занятиях стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными игровыми упражнениями или игровыми правилами и упражнениями.

**Принцип наглядности** осуществляется путем безукоризненного практического показа движения педагогом— непосредственной зрительной наглядности, рассчитанной на конкретное представление движения, правильное двигательное ощущение и желание воспроизведения. Это непосредственная наглядность.

**Принцип доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей с речевыми нарушениями.

Одним из условий доступности является преемственность и постепенность в усложнении двигательных, речевых и музыкальных заданий. Необходимым условием для соблюдения принципа индивидуализации является предварительное обследование ребенка и уточнение его потенциала.

**Принцип постепенного повышения требований** определяет постановку перед занимающимся все более трудных новых заданий: двигательных, музыкальных, словесных. Переход к новым,

более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Организация коррекционного процесса основана на индивидуальном и деятельностном подходе.

#### **1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

#### **1.5 Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы**

Проектирование задач позволило спрогнозировать следующий результат освоения Программы в виде **целевых ориентиров**:

<b>Модуль 1</b> <b>Формирование оптимального двигательного стереотипа</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. знает правила безопасности</li><li>2. знает правила личной гигиены</li><li>3. умеет пользоваться спортивным инвентарем.</li><li>4. повседневно сохраняет и следит за правильной осанкой</li><li>5. правильно дышит во время физических упражнений</li><li>6. развивает основные физ качества: силу, выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.</li></ol>
<b>Модуль 2</b> <b>Развитие правильной осанки и мышечного корсета движений</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Умеет сохранять правильное исходное положение на фитболе</li><li>2. Умеет выполнять движения в заданном темпе.</li><li>3. Умеет выполнять самомассаж стоп и кистей самостоятельно</li><li>4. Умеет выполнять движения с мячом лежа на мяче или на полу</li><li>5. Умет выполнять баланс равновесия, устойчивости на нестабильной опоре</li></ol>

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Содержание образовательной программы**

**Структура занятия включает в себя следующие этапы:**

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

**Разминка.** Общее разогревание организма обучающихся, подготовка к предстоящим нагрузкам, самомассаж стоп и кистей рук, упр для профилактики плоскостопия с различными предметами

**Основная часть.** Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробную и силовую нагрузку с фитболом, хореографические элементы, имитационные упр.и подвижные игры с фитболом.

Однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть может быть различной.

**Заключительная часть.** Включены элементы дыхательной, глазодвигательной гимнастики, стрейтчинговые упр, релаксация.

Реализация программы «Фитнес на фитболах» проходит по двум направлениям

Практическая часть	Теоретическая часть
- правильное исходное положения	- правила поведения на мячах в зале техника безопасности.
движения верхне-плечевым поясом	- гигиенические требования,
-удержание равновесия в положении сидя, лежа на спине и животе. Использование дополнительного спорт оборудования	- подбор мяча по росту, углу посадки, степени наполнения мяча воздухом, веса и силы занимающегося
-прыжки на мяче на месте, с продвижением в разных направлениях	- самомассаж стоп и кистей рук массажным мячом
-стрейтчинговые упр, релаксация	- глазодвигательная гимнастика
-жимы мяча, силовые упр	- техника дыхания, релаксация

## 2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы	Способы	Методы	Средства
<b>Организованная образовательная деятельность:</b>	Фронтальный	1. наглядно-зрительные: показ педагогом образца движения, подражание образцам окружающей жизни, использование зрительных ориентиров при преодолении пространства, т.п.; 2. тактильно-мышечные:	мячи (разного размера, массажные мячи коврики) гимнастические палки, гантели гимнастическая скамья; -ориентиры -коврики для занятий лежа -маты -веревки, шнуры -схемы выполнения движений -мешочки с грузом малые Мячи большие, мячи массажные средние, малые массажные коврики

		<p>включение различных пособий в двигательную деятельность. Например, массажные коврики-для массажа стоп, ходьбы, помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела;</p> <p>3. наглядно-слуховые: инструментальная музыка, песня, релакс сопровождение и т.п.</p> <p><b>Словесные методы</b> – помогают осмысливанию поставленной задачи:</p> <p>1. краткое описание и объяснение новых движений;</p> <p>2. пояснение, сопровождающее показ движения;</p> <p>3. указание, необходимое при воспроизведении движения;</p> <p>4. беседа, предваряющая введение новых упражнений, подвижных игр;</p> <p>5. вопросы для проверки осознания действий;</p> <p>6. команды, распоряжения и сигналы (в качестве команд можно использовать считалки, игровые</p>	Атрибуты для подвижных игр
--	--	--	----------------------------

		<p>зачины и т.п.);  7.образный сюжетный рассказ в целях развития выразительности движений и перевоплощения в игровой образ;  8.словесная инструкция, с ее помощью происходит оживление следов прежних впечатлений в новых сочетаниях и комбинациях, возникает возможность образовать новые временные связи, сформировать новые знания и умения.</p> <p><b>Практические методы</b> – обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.</p> <p>Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей, наиболее эмоционально-эффективный.</p> <p>Соревновательный метод используется в целях совершенствования уже отработанных двигательных навыков. Особенно важным является воспитание коллективизма.</p> <p>Соревнование может быть успешно использовано как</p>	
--	--	---	--



		воспитательное средство, содействующее совершенствованию двигательных навыков, воспитанию морально-волевых черт личности.	
--	--	---	--

### 2.3 Рабочая программа

№ модуля	№ занятия	тема	Содержание Методическое обеспечение	Материал
1	Занятие 1.	Значение занятий на фитболе. Инструктаж по т\б при работе на большом мяче. Гигиенические требования . Правила подборки мяча.	Учебно- методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра И.В Волкова, Ю А Лебедев. А С Большев, Ю Р. Силкин стр 29. Стр157  А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр11-12 69-71,84-85	Фитболы разного размера
1	Занятие 2.	Обучение правилам исходных положений посадки. И.П.: сидя, лежа. Самомассаж кистей рук массажным мячом.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр36-38	аудиодиск «Для тетей и взрослых: «Образовательные программы литературные и музыкальные композиции, сказки, фольклер, песни, танцы, ритмика»- массажные мячи, фитболы
1	Занятие 3.	Комплекс №1 при нарушении осанки во фронтальной плоскости. Самомассаж колючим мячом стоп. Релаксация.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр36-38	Массаж мяч Фитболы аудиодиск
1	Занятие 4.	Покачивание, сохранение равновесия на мяче,	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр36-38	Фитболы разного размера ,аудиодиск

		прыжковые упр с мячом, с остановками по сигналу. Дыхательные упр		
1	Занятие 5.	Комплекс на мяче для укрепления свода стопы. Покачивания и прыжковые упр. Релаксация.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр39-41	Фитболы разного размера аудиодиск
1	Занятие 6.	Комплекс упр на мяче с гантелями.  релаксация	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр39-41	гантели Фитболы разного размера аудиодиск
1	Занятие 7.	Комплекс упр, лежа на полу с опорой ногами на мяч.  Упр для проф плоскостопия с г палкой	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр62-63	Г\ палка Фитболы разного размера аудиодиск
1	Занятие 8.	Упр для укрепления мышц тазового дна. самомассаж стоп на тренажере «Тонус»	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр62-63	Массажер «тонус» Фитболы разного размера аудиодиск
1	Занятие 9.	Игры с большим мячом: отбивание, подбрасывание, ловля от стены. Прокатывание мяча в заданном направлении. Глазодвигательная гимнастика с цветным шариком.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр52-55  Учебно- методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра И.В Волкова, Ю А Лебедев. А С Большев, Ю Р. Силкин стр196	Цветные шарики Фитболы разного размера аудиодиск
1	Занятие 10.	Упр, лежа на мяче для укрепления мышц спины.  Упр в парах на	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр41-45	Фитболы разного размера аудиодиск

		сопротивление.		
1	Занятие 11.	Упр. сидя на мяче с г\ палкой. Упр для стоп.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр42	Г\палки Фитболы разного размера аудиодиск
1	Занятие 12.	Дыхательные упр. Жимы мяча руками и ногами. Упр в парах.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр47-49	Фитболы разного размера аудиодиск
1	Занятие 13.	Дыхательные упр с мячом. Удерживание над головой в разных и.п. Жимы мяча.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр52-53 Учебно- методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра И.В Волкова, Ю А Лебедев. А С Большев, Ю Р. Силкин стр 78	Фитболы разного размера аудиодиск
1	Занятие 14.	Растяжки с мячом. Растяжки спины на мяче.  Прыжки с мячом с продвижением. Релаксация.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр54-55  Учебно- методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра И.В Волкова, Ю А Лебедев. А С Большев, Ю Р. Силкин стр 71	Фитболы разного размера аудиодиск
1	Занятие 15.	Упр на равновесие, стоя одной ногой на мяче. Прыжковые упр в боковой плоскости (в стороны).	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр60-61  Учебно- методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра И.В Волкова, Ю А Лебедев. А С Большев, Ю Р. Силкин стр 167	Фитболы разного размера аудиодиск
1	Занятие 16.	Растяжки с мячом. Растяжки спины на мяче. Прыжковые упр в боковой плоскости (в стороны).Прыжки с мячом с продвижением. глазодвигательная гимнастика.  Промежуточная Аттестация	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр47-49  Учебно- методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра И.В Волкова, Ю А Лебедев. А С Большев, Ю Р. Силкин стр 59,71	Фитболы разного размера аудиодиск

2	Занятие 17.	Упр в парах, лежа животом на мяче. Передача мяча в парах, лёжа на спине.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр70-71	Фитболы разного размера аудиодиск
2	Занятие 18.	Коррекция осанки, сидя на мяче с мешочком на голове.Захват мешочков с помощью пальцев стопы. упр на массажных ковриках.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр85-86	Мешочки с песком 100, 200г Массажные коврики аудиодиск
2	Занятие 19.	Разучивание комплекса№51 часть	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр52-59	Фитболы разного размера аудиодиск
2	Занятие 20.	Разучивание комплекса №5 2часть	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр52-59	Фитболы разного размера аудиодиск
2	Занятие 21.	Повторение компл №5 эстафеты с мячом.релаксация	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр52-59	Конусы, канат Фитболы разного размера аудиодиск
2	Занятие 22.	Повторение компл №5 эстафеты с мячом.релаксация	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр52-59	Фитболы разного размера аудиодиск
2	Занятие 23.	Закрепление ранее изученных упр. Дыхательные упр	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр36-37	Фитболы разного размера аудиодиск
2	Занятие 24.	Закрепление ранее изученных упр. Дыхательные упр.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр36-37	Фитболы разного размера аудиодиск
2	Занятие 25.	Развитие глазомера: прокатывание мяча в заданном направлении. Игра на внимание и ориентировку.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр84-85	Фитболы разного размера аудиодиск

2	Занятие 26.	Дыхательные упр с мячом. Силовые упр. релаксация.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр	Фитболы разного размера аудиодиск
2	Занятие 27.	Коррекция осанки у стены. Силовые упр с мячом, жимы мяча	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр64-65	Фитболы разного размера аудиодиск
2	Занятие 28.	Упр с мячами в парах, упр на сопротивление и согласованность движений. упр на гибкость	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр64-65	Фитболы разного размера аудиодиск
2	Занятие 29.	Коррекция осанки, сидя на мяче с мешочком на голове.  Захват мешочков с помощью пальцев стопы.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр64-65	Мешочки с песком Фитболы разного размера, аудиодиск
2	Занятие 30.	Игры с догонялками и увёртыванием от мяча. Эстафеты с мячом. Релаксация сидя.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр85-86	Фитболы разного размера аудиодиск
2	Занятие 31.	Игры с бегом и прыжками на мяче.Релаксация лежа.	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр85-86  Учебно- методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра И.В Волкова, Ю А Лебедев. А С Большев, Ю Р. Силкин стр 190	Фитболы разного размера аудиодиск
2	Занятие 32	Развитие творческих способностей(придумывание новых упр с фитболом) усложнение,комбинирование заданий. Промежуточная аттестация	А.А Потапчук «Как сформировать правильную осанку ребенка» стр85-86	Фитболы разного размера аудиодиск

## 2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы

Педагог в ходе занятия поощряет проявления детской инициативы и творчества.

Содержание программы отражает следующие направления развития детской инициативы и самостоятельности:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

### Способы и направления поддержки детской инициативы

- Игровые действия с разнообразными сюжетными игрушками.
- Использование предметов-заместителей.
- Поощрение двигательной деятельности.
- Подражание игровым действиям взрослого.
- Обсуждение проблем и поиск решений.
- Участие в играх и двигательных упражнениях.
- Речевое общение.
- Имитационные игры.
- Подражание образам животных.
- Танцевальные импровизации.
- Ситуации дружеского общения, понимания окружающих, взаимопомощи: «Помоги другу», «Поделись с другими»
- Проблемные игровые и практические ситуации
- Творческие ситуации в игровой деятельности

## 2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Для реализации программы дополнительного образования «Фитнес на фитболе» необходимо тесное сотрудничество с родителями воспитанников.

В работе по данному направлению используются разнообразные формы сотрудничества:

- Видеоурок для родителей
- Стеновая информация «Наши достижения»
- буклеты, памятки «Как сформировать правильную осанку у ребенка»
- привлечение родителей к созданию атрибутов для игр и упражнений;
- информационная страничка на официальном сайте ДОУ «Советы инструктора по физической культуре»;
- открытые итоговые мероприятия для родителей.

### III .ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Описание материально-технических условий реализации Программы

##### Оборудование и учебно-дидактические материалы:

- ❖ Ноутбук – 1 шт.
- ❖ Аудиосистема – 1 шт.
- ❖ Колонки – 2 шт.
- ❖ Набор аудио-аудиодиск «Для тетей и взрослых: «Образовательные программы литературные и музыкальные композиции, сказки, фольклер, песни, танцы, ритмика»,
- ❖ «Поем о спорте» музыкальные развивайки с Плюхом,
- ❖ Песни и караоке для детей «Волшебная страна»
- ❖ Мячи – 15 шт.
- ❖ Массажные мячики – 15 шт.
- ❖ Гимнастические палки- 15 шт
- ❖ Мешочки с песком 100, 200г - 20шт.
- ❖ Массажные коврики – 15 шт.
- ❖ Игровое пространство для реализации коррекционно-развивающего процесса (музыкальный зал);
- ❖ Индивидуальные коврики- 15 шт;

#### 3.2 Учебный план

Месяц	Тема	Кол-во часов
<b>Модуль 1</b>		
<b>Формирование оптимального двигательного стереотипа</b>		
октябрь	Значение занятий на фитболе. Инструктаж по т\б при работе на большом мяче. Гигиенические требования . Правила подборки мяча.	1
	Обучение правилам исходных положений посадки. И.П.: сидя, лежа. Самомассаж кистей рук массажным мячом.	1
	Комплекс №1 при нарушении осанки во фронтальной плоскости. Самомассаж колючим мячом стоп. Релаксация.	1
	Покачивание, сохранение равновесия на мяче, прыжковые упр с мячом, с остановками по сигналу. Дыхательные упр	1
ноябрь	Комплекс на мяче для укрепления свода стопы. Покачивания и прыжковые упр. Релаксация.	1
	Комплекс упр на мяче с гантелями.релаксация	1
	Комплекс упр, лежа на полу с опорой	1

	ногами на мяч. Упр для проф плоскостопия с г\ палкой	
	Упр для укрепления мышц тазового дна. самомассаж стоп на тренажере «Тонус»	1
декабрь	Игры с большим мячом: отбивание, подбрасывание, ловля от стены. Прокатывание мяча в заданном направлении. Глазодвигательная гимнастика с цветным шариком.	1
	Упр, лежа на мяче для укрепления мышц спины. Упр в парах на сопротивление.	1
	Упр. сидя на мяче с г\ палкой. Упр для стоп.	1
	Дыхательные упр. Жимы мяча руками и ногами. Упр в парах.	1
январь	Дыхательные упр с мячом. Удерживание над головой в разных и.п. Жимы мяча.	1
	Растяжки с мячом. Растяжки спины на мяче. Прыжки с мячом с продвижением. Релаксация.	1
	Упр на равновесие, стоя одной ногой на мяче. Прыжковые упр в боковой плоскости (в стороны).	1
	Растяжки с мячом. Растяжки спины на мяче. Прыжковые упр в боковой плоскости (в стороны). Прыжки с мячом с продвижением. глазодвигательная гимнастика	0,5
	Промежуточная Аттестация	0,5
Всего за модуль		16 15,5/0,5
<b>Модуль 2</b>		
<b>Развитие правильной осанки и мышечного корсета движений</b>		
февраль	Упр в парах, лежа животом на мяче. Передача мяча в парах, лёжа на спине.	1
	Коррекция осанки, сидя на мяче с мешочком на голове. Захват мешочков с помощью пальцев стопы. упр на	1



	массажных ковриках.	
	Разучивание комплекса №5 1 часть	1
	Разучивание комплекса №5 2 часть	1
март	Повторение компл №5 эстафеты с мячом релаксация	1
	Повторение компл №5 эстафеты с мячом релаксация	1
	Закрепление ранее изученных упр. Дыхательные упр	1
	Закрепление ранее изученных упр. Дыхательные упр.	1
апрель	Развитие глазомера: прокатывание мяча в заданном направлении. Игра на внимание и ориентировку.	1
	Дыхательные упр с мячом. Силовые упр. релаксация.	1
	Коррекция осанки у стены. Силовые упр с мячом, жимы мяча	1
	Упр с мячами в парах, упр на сопротивление и согласованность движений. упр на гибкость	1
май	Коррекция осанки, сидя на мяче с мешочком на голове.Захват мешочков с помощью пальцев стопы.	1
	Игры с догонялками и увёртыванием от мяча. Эстафеты с мячом. Релаксация сидя.	1
	Игры с бегом и прыжками на мяче. Релаксация лежа.	1
	Развитие творческих способностей(придумывание новых упр с фитболом) усложнение,комбинирование заданий.	0,5
	Промежуточная аттестация	0,5
Всего за модуль		16 15,5/0,5

#### 4. 4 Календарный учебный график

Модуль 1 Тренировка психомоторных функций												Модуль 2 Развитие пластики, координации речи и движений»																			
Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1																															
	1																														
		1																													
			1																												
				1																											
					1																										
						1																									
							1																								
								1																							
									1																						
										1																					
											1																				
												1																			
													1																		
														1																	
															1																
																1															
																	1														
																		1													
																			1												
																				1											
																					1										
																						1									
																							1								
																								1							
																									1						
																										1					
																											1				
																												1			
																													1		
																													0,5		
																													0,5		
																													П		
Всего за модуль:												15,5 / 0,5																15,5 / 0,5			
Всего занятий: 32																															

П – промежуточная аттестация

### 3.5 Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения по завершении каждого модуля (январь, май). Ребёнку предлагаются задания и игровые ситуации, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев.

Обозначение	Критерии
Красная клетка	Показатель не сформирован, необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого
Синяя клетка	Показатель сформирован частично, требуется незначительная помощь взрослого
Зеленая клетка	Показатель сформирован, выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами

#### Обработка результатов промежуточной аттестации:

76-100% достижения результатов (количество показателей- зеленых клеток)- Программа освоена

50-75 % достижения результатов- Программа освоена частично

Менее 50 % достижения результатов- Программа не освоена

#### Мониторинг освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы

ФИ ребенка	Ребёнок обладает достаточной подвижностью артикуляционного аппарата.	Ребёнок способен выполнить оздоровительные упражнения для улучшения осанки, дыхательные и пальчиковые упражнения.	Ребёнок умеет ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, перестраиваться в колонны и шеренги, выполнять различные виды ходьбы и бега.	Ребёнок координирует движения в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей, быстро реагирует на смену движений.	Ребёнок способен правильно выполнять артикуляции звуков отдельно и в слоговых рядах, дифференцировать гласные, парные согласные звуки в слоговых рядах, словах, чистоговорках	Ребенок умеет ритмично выполнять движения в соответствии со словами, выразительно передавая заданный характер, образ.	У ребёнка сформированы модуляции голоса, плавность и интонационная выразительность речи, правильное речевое и физиологическое дыхание.	Ребенок выполняет самомассаж лица и тела, психогимнастические этюды на напряжение и расслабление мышц тела, на преодоление двигательного автоматизма	Примечание

**Учебно-методические пособия:**

1. А.А. Потапчук «Как сформировать правильную осанку у ребенка».- Спб : Речь; М.: Сфера ,2009.
2. И.В.Волкова, Ю.А. Лебедев и др. Н П «Центр здоровьесберегающих технологий» Учебно – методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра г Нижний Новгород 2009.
- 3.А.А. Каинов, И.Ю. Шалаева « Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп» Волгоград: Учитель 2009.
- 4 .Л.В. Шапкина «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии» Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2011.
- 5.А.С. Галанова «оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь 2007.
6. О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях ОДА) –М.: Просвещение, 2003.