

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗДВИНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗДВИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СВЕТЛЯЧОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

Согласовано:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от «31» августа 2026г.

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ Здвинского детского  
сада «Светлячок»



Л. В. Саланова

Приказ б/н от 31.08.2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА»  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
(СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

*возраст воспитанников 5 -6 лет  
срок реализации программы 1 год*

Составитель программы:  
Андрющенко Лидия Леонидовна  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной  
категории

Здвинск, 2026г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на Педагогическом Совете МКДОУ Здвинского детского сада «Светлячок».

Старший воспитатель \_\_\_\_\_ И.А. Фурьякова

«31» августа 2026г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....</b>      | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                         | 3         |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                       | 9         |
| 1.3. Содержание программы.....                                          | 9         |
| 1.4. Планируемые результаты.....                                        | 11        |
| <b>Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....</b> | <b>12</b> |
| 2.1. Календарный учебный график.....                                    | 12        |
| 2.2. Условия реализации программы.....                                  | 13        |
| 2.3. Формы аттестации.....                                              | 15        |
| 2.4. Оценочные материалы.....                                           | 16        |
| 2.5. Методические материалы.....                                        | 16        |
| 2.6. Рабочая программа воспитания.....                                  | 19        |
| <b>Список литературы.....</b>                                           | <b>22</b> |
| Приложение 1 .....                                                      | 24        |
| Приложение 2 .....                                                      | 29        |
| Приложение 3.....                                                       | 33        |
| <b>Иные компоненты Программы .....</b>                                  | <b>35</b> |

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол - гимнастика» (далее – ДООП) физкультурно - спортивной направленности нацелена на снижение уровня заболеваемости и повышение уровня физического развития дошкольников. В настоящее время перед ДООУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья подрастающего поколения, так как последние годы оно прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза и помимо этого наблюдаются нарушения речевого развития. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников, а организация фитбол-гимнастики в ДООУ является наиболее эффективным средством для решения выше обозначенных проблем.

#### **Актуальность Программы**

С каждым годом рост числа детей со слабым физическим развитием, выдвигает коррекционные, развивающие и профилактические направления деятельности ДООУ в ряд особо значимых и приоритетных. Вместе с тем растёт и количество детей с речевым нарушением.

Полноценное физическое развитие, а также развитие речи и ее основных функций в период дошкольного возраста служит залогом сохранения физического и психического здоровья ребёнка, социализации детей, а также успешного становления учебной деятельности и адаптации к школе.

Улучшение физического здоровья и развитие речи детей в процессе обучения, особенно в логопедических группах, одна из главных задач. Детям с ТНР нужны особые программы, в которых должен быть проработан весь комплекс интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны способствовать формированию не только физического, но и речевого развития. Совместно с учителем - логопедом, мы нашли решение этой проблемы. Мы обратились к опыту работы с фитболами – мячами большого размера. Фитбол является многофункциональным оборудованием, которое позволяет решать общеразвивающие и профилактические задачи. Именно поэтому у меня возникло желание использовать в своей работе мячи - фитболы, как средство для физического и речевого развития детей с ТНР.

## **Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация). Новизна программы заключается в сочетании речевого развития и комплекса упражнений с фитболом. Занятия построены в сочетании физических упражнений на фитбол - мячах с проговариванием скороговорок и коротких стихов; в использовании речевого материала в подвижных играх на фитболах; в использовании современных технологий «Фитнес – сказки». Чистоговорки, короткие стихи и сказки подбираются в соответствии с уровнем постановки звуков у детей и календарно – тематическим планированием.

### **Адресат Программы**

Программа адресована детям 5-6 лет и рассчитана на один год обучения. Количество детей в группе не более 12 человек.

Набор детей в группу осуществляется на добровольных началах, на общедоступной основе, без учета степени подготовленности.

### **Характеристика возрастных особенностей детей в возрасте 5-6 лет**

Возраст 5 - 6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7 - 10 см. Но все - таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0 - 107,0 см, а масса тела - 17,0 - 18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Развитие опорно - двигательной системы (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти - шести годам еще не завершено. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.

У детей пяти - шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно

быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Возраст пяти лет - последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. Это произвольность психических процессов - внимания, памяти, восприятия и др. - и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе и в самосознании, и в самооценке. Появление произвольности - решающее изменение в деятельности ребенка: целью последней становится не изменение внешних, окружающих ребенка предметов, а овладение собственным поведением. Существенно меняется представление ребенка о себе, его образ Я. Примерно до пяти лет в образе Я ребенка присутствуют только те качества, которые, по мнению малыша, у него имеются. После пяти лет у ребенка начинают появляться представления не только о том, какой он есть, но и о том, каким он хотел бы быть и каким не хотел бы стать. Иными словами, кроме имеющихся качеств, начинают появляться представления о желательных и нежелательных чертах и особенностях. В образе Я, кроме Я - реального - тех качеств, которые, по мнению ребенка, у него имеются, появляется и Я-потенциальное, которое включает в себя как положительные черты, которые ребенку хотелось бы у себя видеть, так и отрицательные, которые ему не хотелось бы иметь. Разумеется, этот процесс находится еще в зародыше и имеет специфические формы. Так, ребенок шестого года жизни не говорит и не думает о том, что он хотел бы иметь те или иные черты характера, как это происходит с подростками. Дошкольник обычно просто хочет быть похожим на персонажей сказки, фильма, рассказа, на кого -нибудь из знакомых людей. Ребенок может воображать себя этим персонажем, - не играть его роль, а именно воображать, приписывая себе его качества. Появление Я - потенциального, или Я - идеального, то есть того, каким ребенок хочет себя видеть, является психологической предпосылкой становления учебной мотивации.

В старшем дошкольном возрасте познавательная задача становится для ребенка собственно познавательной (нужно овладеть знаниями!), а не игровой. У него появляется желание показать свои умения, сообразительность. Активно продолжают развиваться память, внимание, мышление, воображение, восприятие.

### **Объем программы**

Объем программы – 36 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

## **Форма обучения – очная**

### **Особенности организации образовательного процесса**

Уровень программы – стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение воспитанниками первоначальных знаний в области физического развития.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

- Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;
- Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма,

При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе. Происходит это комплексное воздействие за счёт следующих факторов:

*Свойства мяча:* форма, цвет, размер, упругость.

*Многофункциональность использования мяча:* предмет, опора, отягощение, массажёр, препятствие, ориентир, тренажёр.

*Музыкальное сопровождение.*

Целенаправленно подобранные средства: профилактические, танцевальные, подвижные и музыкальные игры, эстафеты и др.

Помимо вышеперечисленных факторов фитболы оказывают ещё и вибрационное воздействие на организм занимающегося. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Всё это позволяет решать следующие задачи:

- Развитие физических качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие координации движений и равновесия для тренировки вестибулярного аппарата;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;

- Развитие мелкой моторики и речи;
- Нормализация перистальтики кишечника.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец.

Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник.

Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Выполнение упражнений на мяче в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддержание равновесия, которое способствует координированной работе многочисленных мышечных групп, решает задачу развития вестибулярного аппарата и формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса. Круглая форма мяча помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, благодаря чему происходит растяжение мышц и связок. Это способствует развитию гибкости, которая является абсолютным диапазоном движения в суставе или ряде суставов, достижимом в мгновенном усилии.

**Режим занятий:** изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся один раз в неделю по 30 мин. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма.

### **Подготовительная часть (5-7мин.)**

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным шагом левая, затем правая вперёд, приставным шагом левым, затем правым боком и т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и т.д.

В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в

замок, в стороны и т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лёгким бегом в обход, через центр, змейкой и т.д.

В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и т.д. и с бегом вокруг фитбола, держа одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свистку принимая положение сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

### **Основная часть (20-25 мин.)**

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения.

В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя.

В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом (приложение 10), дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений. Во второй половине учебного года вводится выполнение упражнений с гимнастической палкой на голове. Сначала – это основная стойка с гимнастической палкой на голове, затем, по мере усвоения упражнения, продвижение вперёд, продвижение в разных направлениях, повороты на месте, приседания и т.д.

## **Работа с родителями**

Для более успешного решения задач по профилактике нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики проводится работа с родителями.

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему «Фитбол-гимнастика – залог правильной осанки» или «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и т.д., показательные занятия и мастер-классы

по фитбол-гимнастике, оформление наглядного материала, например, памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и т.д.

## 2. Цели и задачи

**Цель:** Содействовать развитию и коррекции двигательной сферы, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол - гимнастики.

### Задачи:

#### *Личностные:*

- вызвать интерес к детскому фитнесу и учению в целом;
- научить планировать свою деятельность, работать самостоятельно;
- концентрировать внимание;
- развивать навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

#### *Метапредметные:*

- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- формировать познавательную мотивацию в процессе обучения;
- способствовать развитию основ логического и образного мышления, памяти, внимания, усидчивости.

#### *Предметные:*

- обучение двигательным действиям с мячом;
- воспитание физических качеств;
- совершенствование координационных способностей и равновесия.

## 1.3. Содержание Программы

### Учебно-тематический план

| №                                   | Название раздела, темы                     | Кол-во часов | Теория   | Практика | Формы аттестации /контроля       |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------|----------|----------------------------------|
| <b>Фитбол-гимнастика – 36 часов</b> |                                            |              |          |          |                                  |
| 1.                                  | <b>Введение. Путешествие в мир фитбола</b> | <b>1</b>     | <b>1</b> | -        | Текущий контроль (собеседование) |
| 2.                                  | <b>Упражнения в едином темпе</b>           | <b>12</b>    | <b>6</b> | <b>6</b> | Текущий контроль                 |

|           |                                                                                         |           |          |          |                                                            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|------------------------------------------------------------|
| 2.1.      | Формирование осанки и равновесия                                                        | 3         | 1        | 2        | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| 2.2.      | Махи ногами                                                                             | 6         | 3        | 3        | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| <b>3.</b> | <b>Упражнения на растягивание</b>                                                       | <b>12</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>Текущий контроль</b>                                    |
| 3.1.      | Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры.                      | 4         | 2        | 2        | Текущий контроль, наблюдение, упражнение)                  |
| 3.2.      | Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. | 4         | 2        | 2        | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)            |
| 3.3.      | Подвижные игры                                                                          | 4         | 2        | 2        | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)            |
| <b>4.</b> | <b>Выполнение упражнений в расслаблении мышц</b>                                        | <b>10</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>Текущий контроль.</b>                                   |
| 4.1.      | Упражнения с наклонами.                                                                 | 7         | 3        | 4        | Текущий контроль, наблюдение, упражнения).                 |
| 4.2.      | Подвижные игры на растяжку                                                              | 2         | -        | 2        | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| <b>5.</b> | <b>Итоговое занятие</b>                                                                 | <b>1</b>  | <b>-</b> | <b>1</b> | Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений) |
| <b>6.</b> | <b>Программа воспитания</b>                                                             | <b>4</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |                                                            |
|           | <b>ИТОГО</b>                                                                            | <b>36</b> |          |          |                                                            |

### Содержание Программы

#### 1. Введение. Путешествие в мир фитбола – 1 час

Теория. Понятие фитбол-гимнастики. Вводный инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Упражнения в едином темпе – 12 часов

##### 2.1. Формирование осанки и равновесия - 4 часа

Теория. Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Приемы самостраховки. Сохранение правильной осанки

при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Практика. Упражнение «Крылышки», «Часики», «Ветер дует».

## 2.2. Махи ногами – 4 часа

Теория. Осознанное овладение движениями, самоконтроль и самооценка при выполнении упражнений.

Практика. Упражнение «Пловец», «Спортсмен», «Гимнаст».

## 3. Упражнение на растягивание – 12 часов.

3.1. Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры – 4 часа.

Теория. Значение упражнений для укрепления мышечного корсета. Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

Практика. Упражнение «Бабочка», «Елочка», «Снежинки», «Книга».

3.2. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола – 4 часа.

Теория. Ориентирование в пространстве зала. Координация движений при выполнении движений в парах, в группе. Укрепление мышц рук, ног, спины.

Практика. Упражнения «Покачайся», «Ходьба вокруг себя сидя на мяче», «Экскаватор», «Мостик».

3.3. Подвижные игры – 4 часа.

Теория. Развитие внимания, координации движений, формирование правильной осанки во время подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика. Подвижные игры «Гусеница», «Пингвины на льдине», «Снежная крепость», «Эстафеты».

## 4. Выполнение упражнений в расслаблении мышц – 10 часов.

Теория. Упражнения с наклонами. Подвижные игры на растяжку.

Практика. Упражнения «Кошечка», «Зайка», «Лисичка». Подвижные игры «А ну ка, догони», «Ловишки», «Тучи и солнышко», «Успей догнать».

## 5. Итоговое занятие – 1 час..

Практика. Промежуточный контроль: диагностика выполняемых упражнений

### 1.4. Планируемые результаты

*Личностные:*

- заинтересованность детей к детскому фитнесу и учению в целом;
- способствовали научению планировать свою деятельность, работать самостоятельно, концентрировать внимание при достижении поставленных задач;
- способствовали развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

*Метапредметные:*

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности при разучивании физических упражнений;
- умение анализировать и оценивать созданные образы;
- умение работать по плану, сверять свои действия с целью, самостоятельно вносить коррективы и исправлять ошибки.

*Познавательные универсальные учебные действия*

- развитие речевых навыков при обсуждении физических упражнений;
- повышение интереса к физической культуре и спорту;

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватной самооценки.

*Предметные:*

- формирование универсальных учебных действий учащихся в области физического развития.

*Учащиеся должны*

*Знать:*

- правила поведения на занятиях физической культуры;
- что такое фитбол-гимнастика,
- что такое правильная осанка.

*Уметь:*

- выполнять упражнения с элементами фитбола;
- сохранять длительное устойчивое равновесие;
- следить за осанкой;
- контролировать действие других;
- самостоятельно правильно выполнять упражнения с фитболом по предварительному показу;
- выполнять упражнения по фитбол-гимнастике не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.
- соблюдать правила игры.

## **Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня «Фитбол-гимнастика» начинается 04 сентября и заканчивается 31 мая;

| Учебный период             | Даты начала и окончания периода | Сроки каникул | Число учебных недель по программе | Число учебных дней по программе | Количество учебных часов по программе |
|----------------------------|---------------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Первый год обучения</b> |                                 |               |                                   |                                 |                                       |
| Первый период              | 04.09 - 31.12                   | 01.01 – 11.01 | 15                                | 15                              | 15                                    |
| Второй период              | 08.01 - 31.05                   |               | 21                                | 21                              | 21                                    |
|                            |                                 | <b>ИТОГО</b>  | <b>36 недель</b>                  | <b>36 дня</b>                   | <b>36 часа</b>                        |

## 2.2. Условия реализации Программы

### Материально-технические условия

#### 1. Музыкально-спортивный зал, соответствующий требованиям:

- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, мебель, соответствующая возрастным особенностям детей дошкольного возраста);
- Госпожнадзора.

**2. Оборудование:** мячи большие (диаметр 45см, 55см.), маты, спортивная форма, гантели, гимнастические палки, флэш карты; видеоматериалы.

**3. Технические ресурсы:** компьютер, мультимедийный проектор, музыкальный центр.

### Методическое обеспечение

#### 1. Диагностические материалы:

- Диагностика развития спортивно-физических движений
- анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

#### 2. Методические разработки:

- методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие физических способностей учащихся с помощью фитбол-гимнастики».

### Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре Андрющенко Лидия Леонидовна. Образование среднее - специальное педагогическое, ОГОУ СПО «Куйбышевский педагогический колледж Новосибирской области», 2007.

Педагогический стаж 14 лет. Квалификационная категория – высшая.

Основные достижения за последние 5 лет:

- Всероссийский педагогический конкурс "Творческий воспитатель - 2022"(11.2022) (ДИПЛОМ)
- Районный конкурс "воспитатель года - 2022" (09.2022) (ДИПЛОМ)

- Всероссийский конкурс "Эффективные практики дошкольного образования" (04.2022) ([ДИПЛОМ](#))
- Областной конкурс - выставка декоративно-прикладного творчества "Масленица-кривошейка" (04.2022) ([ДИПЛОМ](#))
- Всероссийский конкурс "Эффективные практики дошкольного образования" (03.2022) ([ДИПЛОМ](#))
- Муниципальный конкурс методических материалов в системе ДПО Здвинского района НСО "Методический калейдоскоп" (01.2022) ([сертификат](#))
- Конкурсный отбор муниципальных образовательных организаций, расположенных на территории Новосибирской области, реализующих часть образовательной программы дошкольного образования, формируемую участниками образовательных отношений, в нескольких образовательных областях в 2021 году, с программой по физическому развитию детей дошкольного возраста "Фитбол - гимнастика" (12.2021) ([победитель](#))
- Конкурс профессионального мастерства педагогов ДОУ НСО "Моё лучшее образовательное мероприятие - 2021" ([ДИПЛОМ](#))

Курсы повышения квалификации:

- 16.03.2023 курсы "Работа с детьми с ОВЗ в дополнительном образовании" (16 час) ООО "Центр Развития Педагогики" ([сертификат](#))
- 05.12.2022 тестирование в рамках Общероссийской акции Тотальный тест "Доступная среда" 2022 ([сертификат](#))
- 01.09.2022 "Оказание первой помощи пострадавшим (для педагогических работников)" (16 час) ЧОУ ДПО "УЦ "Академия безопасности" ([удостоверение](#))
- 19.05.2022 "Основы здорового питания для дошкольников" (15 час) ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора ([сертификат](#))
- 17.02.2022 Онлайн-форум "Тьюторское сопровождение в образовательных организациях" (4 час) АНОДО "ЛингваНова" ([ДИПЛОМ](#))
- 21.01.2022 Профессиональная переподготовка "Физическая культура: теория и методика преподавания в дошкольном образовании" (600 час) АНО ДПО АППКК ([ДИПЛОМ](#))
- 19.01.2022 "Фитнес и аэробика. Спортивно-оздоровительная деятельность в сфере дополнительного образования детей и взрослых" (36 час) ООО "МИПКИП" ([удостоверение](#))
- 09.11.2021 "Основы здорового питания для дошкольников" (15 час) ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора ([сертификат](#))
- 06.09.2021 "Обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи" ЧОУ ДПО "УЦ" Академия Безопасности" (16 час) ([сертификат](#))
- 29.01.2021 "Физическое развитие дошкольников в соответствии с ФГОС ДО" ГАУ ДПО НСО НИПКиПРО (72 час) ([удостоверение](#))
- 18.08.2020 "Правила гигиены. Особенности работы детского сада в условиях сложной санитарно-эпидемиологической обстановки.

Использование новейших технологий в организации дошкольного образования" ООО "НПО ПРОФЭКСПОРТСОФТ" (72 час) (удостоверение)

Методическая работа:

- 03.03.2023 РМО "Особенности формирования предпосылок функциональной грамотности у дошкольников" (справка-подтверждение)
- 15.02.2023 семинар "Вовлечение детей ОВЗ в систему дополнительного образования" (справка-подтверждение)
- 20.04.2022 IV Всероссийская научно-практическая конференция "ОТСМ-ТРИЗ в образовательном процессе ДОО - универсальная технология развития способностей детей дошкольного возраста" (сертификат)
- 11.11.2021 Всероссийская онлайн-конференция "Рабочая программа воспитания в ДОО: организация физического воспитания и физического развития дошкольников" "Ассоциация руководителей образовательных организаций" (сертификат)

Награждения:

- Почетная грамота Главы Здвинского района 2022
- Грамота Председателя районной профсоюзной организации 2022
- Благодарность Председателя Совета депутатов Здвинского района Новосибирской области

### 2.3. Формы аттестации

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры, наблюдений, упражнений.

**Промежуточный контроль** - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход. Формой контроля является диагностика выполнения упражнений.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «Фитбол-гимнастика»;
- участие обучающихся в мероприятиях учреждения;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

- протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов**

программы являются:

- открытые занятия.

#### 2.4. Оценочные материалы

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Фитбол-гимнастика» используют:

1. «Диагностика физического развития движений» (методика Н.О. Озерецкого, Н.И. Гуревич. *Приложение №1*);

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- Качество знаний, умения, навыки.
- Особенности мотивации к занятиям.
- Творческая активность.
- Спортивно-физическая настроенность.
- Достижения.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных навыков овладения физической деятельностью.

2. Для выявления уровня сформированности коммуникативного навыка детей раннего возраста со сверстниками в начале года и конце года используется «Диагностика развития общения со сверстниками» (Орлова И.А., Холмогорова В.М.) *Приложение №1*.

Для определения уровня развития общения со сверстниками предполагается использовать:

- параметры общения со сверстниками;
- шкалы оценки параметров развития общения со сверстниками.

Показателями общения детей со сверстниками служат такие параметры общения как:

- Интерес к сверстнику;
- Инициативность;
- Чувствительность;
- Просоциальные действия;
- Средства общения.

#### 2.5. Методические материалы

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Фитбол-гимнастика» основано на следующих принципах:

- **гуманизации образования** (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- **от простого - к сложному** (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

- **единства индивидуального и коллективного** (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- **творческого самовыражения** (реализация потребностей ребенка в самовыражении);
- **психологической комфортности** (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- **индивидуальности** (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их физических способностей);
- **наглядности** (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, видеозаписей футбол-гимнастики );
- **дифференцированного подхода** (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, физического развития детей);
- **доступности и посильности** (подача учебного материала соответственно развитию физических способностей и возрастным особенностям учащихся).
- При реализации программы используется следующие **методы обучения:**
- **игровой метод.** Основным методом обучения футбол-гимнастики детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.
- **метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.
- **словесный метод.** Это беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение методики исполнения движений, оценка.
- **практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного физического движения.
- **наглядный метод** – выразительный показ движений под счет, с музыкой. Показ детям видеофрагментов футбол-гимнастики.
- **репродуктивный** (воспроизводящий);
- **проблемно-поисковый** (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);
- **творческий.**

При реализации программы используется следующие **методы воспитания:**

- **упражнение** (отработка и закрепление полученных компетенций);
- **мотивация** (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- **стимулирование** (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, личностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

### Методическое обеспечение программы

| №<br>п/п | Название<br>раздела, темы                                                                                         | Формы<br>занятий                                   | Приёмы и методы                                                  | Дидактический<br>материал,<br>техническое<br>оснащение                                                                                                                  | Формы<br>подведения<br>итогов                               |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1        | Введение.<br>Путешествие в<br>мир фитбола.                                                                        | Беседа                                             | Наглядный,<br>словесный                                          | Видеодиски с<br>фрагментами<br>фитбол-гимнастики<br>,проектор, экран;<br>музыкальный<br>центр, аудиодиски,<br>инструкции по<br>технике<br>безопасности, мячи<br>фитбол. | Текущий<br>контроль<br>(собеседование<br>)                  |
| 2        | Научить<br>выполнению<br>комплекса ОРУ<br>с<br>использованием<br>фитбола в<br>едином для<br>всей группы<br>темпе. | Беседа;<br><br>Игровые,<br>практические<br>занятия | Наглядный,<br>словесный,<br>игровой, аналогий,<br>репродуктивный | Видеодиски с<br>фрагментами<br>фитбол-<br>гимнастики,<br>проектор, экран;<br>музыкальный<br>центр, аудиодиски,<br>мячи фитбол.                                          | Текущий<br>контроль<br>(наблюдение,<br>игра,<br>упражнения) |
| 3        | Выполнение<br>упражнений на<br>растягивание с                                                                     | Беседа;<br><br>Игровые,                            | Наглядный,<br>словесный,<br>игровой,                             | Видеодиски с<br>фрагментами<br>фитбол-                                                                                                                                  | Текущий<br>контроль<br>(наблюдение,                         |

|   |                                                       |                                               |                                                |                                                                                                          |                                                            |
|---|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|   | использование м фитбола.                              | практические занятия.                         | репродуктивный.                                | гимнастики, проектор, экран, музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол.                                 | игра, упражнения)                                          |
| 4 | Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе. | Беседа;<br><br>Игровые, практические занятия. | Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный. | Видеодиски с фрагментами футбол гимнастики, проектор, экран, музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол. | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| 5 | Итоги года                                            | Самостоятельная работа.                       | Репродуктивный, творческий.                    | Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол.                                                              | Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений) |

## 2.6. Рабочая программа воспитания

**Цель программы воспитания:** создание условий для самоопределения и социализации детей дошкольного возраста на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

### Задачи программы воспитания:

- Поддержание традиций дошкольного учреждения в проведении социально значимых образовательных и досуговых мероприятий;
- формировать представления о праздничной культуре.
- Использование в воспитании детей возможности организованной образовательной деятельности (ООД).
- Организация конструктивного взаимодействия педагогов детского сада и семьи по воспитанию ребенка дошкольного возраста.
- Содействие реализации самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной и т.д.)

### Особенности воспитательного процесса:

Реализация воспитательной системы требует организации воспитательного пространства. Оно создаётся с учётом возрастных возможностей детей, зарождающихся склонностей и интересов и конструируется таким образом, чтобы ребёнок в течение всего занятия мог найти для себя увлекательное дело, занятие. Подбор дидактических

материалов, игр, пособий, детской литературы учитывает особенности разноуровневого развития детей, что помогает осуществлять необходимую коррекцию для позитивного продвижения в развитии каждого ребёнка.

Вся воспитательная система строится на трёх основных компонентах воспитательно - образовательного процесса:

- Самостоятельная (экспериментальная) деятельность детей в условиях созданной взрослым развивающей среды.
- Совместная (поисковая) с детьми деятельность взрослого (педагог, родители).
- Обобщающая непосредственно-образовательная деятельность, общение со сверстниками, «дети – информаторы», «взрослый – слушатель».
- Самостоятельная деятельность детей направлена на то, чтобы ребёнок приобрёл свой личный опыт, в совместной деятельности развил его, а в непосредственно-образовательной деятельности – обобщил.

Таким образом, воспитание в образовательном учреждении должно осуществляться на основе качественно нового представления о статусе воспитания с учетом отечественных традиций, национально-региональных особенностей, взаимопроникновения государственного, общественного и семейного воспитания во благо ребенка.

Воспитательная система не статична, она должна постоянно развиваться и совершенствоваться. Выбирая систему методов воспитания педагогу необходимо учитывать, что воспитательный процесс должен быть выстроен как взаимодействие между воспитателем и воспитанником, которое осуществляется с целью развития личности ребёнка.

### **Виды, формы и содержание деятельности:**

**Виды деятельности** – познавательная, трудовая, досугово-развлекательная

**Формы деятельности** – беседа, наблюдения

**Планируемые результаты:** При достижении поставленной цели и задач воспитания у дошкольников:

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;
- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;

- организация содержательного взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;
- воспитание патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей
- принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;
- объединение воспитательных ресурсов семьи и дошкольной организации на основе традиционных духовно-нравственных ценностей семьи и общества; установление партнерских взаимоотношений с семьей, оказание ей психолого-педагогической поддержки, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, развития и образования детей.

### 3.Список литературы

#### Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (далее ФЗ) (в редакции 2020);
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124 –ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013г.);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее СанПин) (в редакции 2020);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее Порядок) (в редакции 2020);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее – Целевая модель).
8. Устав муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Здвинский детский сад «Светлячок» комбинированного вида.

#### Список используемой литературы

##### Для педагога:

1. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
3. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
6. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.

7. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С.-П. 2007.
9. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001.
10. М. Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья».

**Для учащихся и родителей:**

*Иллюстративный материал.*

1. Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр».
2. Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы у детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика».

*Интернет – ресурсы:*

1. <http://doshkolnik.ru/>
2. <http://www.neboleem.net/fitbol.php>
3. <https://azbyka.ru/deti/fitbol-gimnastika>

## **1. Диагностика эффективности занятий фитбол-гимнастикой.**

По методике Н.О. Озерецкого, Н.И. Гуревич

### **Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой.**

Диагностика проводится 2 раза в год на общих групповых занятиях, а при необходимости на индивидуальных (если ребенок скромный, стеснительный, не уверенный в себе)

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

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике 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 балл – отказ от выполнения движения.

#### **Задания для детей 5-6 лет**

А – пятка правой (левой) ноги прижата 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

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале года (Н) и в конце года (К) и оформляются в следующую таблицу:

Таблица 1. **Диагностика двигательного развития**

| Ф.и.<br>ребенка | Психомоторное развитие |   |   |   |   |   | Сформированность основных движений |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------|------------------------|---|---|---|---|---|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                 | А                      |   | В |   | С |   | 1                                  |   | 2 |   | 3 |   | 4 |   | 5 |   | 6 |   |
|                 | Н                      | К | Н | К | Н | К | Н                                  | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
| 1.              |                        |   |   |   |   |   |                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.              |                        |   |   |   |   |   |                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.              |                        |   |   |   |   |   |                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.              |                        |   |   |   |   |   |                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.              |                        |   |   |   |   |   |                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**Примечание:**

**А** - пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

**В** – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс;

**С** – пробы на зрительно- моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

Под номерами 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 года, **К** – конец года.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

## 2. «Диагностика развития общения со сверстниками»

(Орлова И.А., Холмогорова В.М.)

Цель: выявить уровень сформированности коммуникативного навыка детей раннего возраста со сверстниками.

Методика диагностики: диагностика общения предполагает регистрацию интереса ребёнка к сверстнику, чувствительности к воздействиям, инициативности ребёнка в общении, просоциальных действий, сопереживания и средств общения.

Для определения уровня развития общения со сверстниками предполагается использовать:

- параметры общения со сверстниками;
- шкалы оценки параметров развития общения со сверстниками.

Показателями общения детей со сверстниками служат такие параметры общения как:

- *Интерес к сверстнику* (обращает ли ребенок внимание на сверстника, рассматривает его, знакомится с его внешностью (подходит ближе к сверстнику, рассматривает его одежду, лицо, фигуру).

- *Инициативность* (стремление ребенка привлечь внимание сверстника к своим действиям, взгляды в глаза, адресованные улыбки, демонстрация своих возможностей, вовлечение в совместные действия).

- *Чувствительность* (активность) - стремление ребенка к взаимодействию со сверстником, желание ребенка действовать совместно, способность реагировать на воздействия сверстника и отвечать на них, наблюдение за действиями сверстника, стремление подстроиться под них, подражание действиям сверстника.

- *Просоциальные действия* (способность ребенка учитывать желания сверстника, умение поделиться, помочь, делать что-то вместе).

- *Средства общения* (действия, посредством которых ребенок стремится привлечь к себе внимание сверстника, вовлекает его в совместные действия и

участвует в них). Показателями данного параметра являются:

- экспрессивно-мимические средства (эмоциональная окрашенность действий детей, раскованность сверстников);

- активная речь (предречевые вокализации, лепет, отдельные слова, фразы).

Для определения уровня развития общения со сверстниками используются следующие шкалы оценки параметров общения со сверстниками:

*Интерес к сверстнику:*

*0 баллов* - ребенок не смотрит на сверстника, не замечает его;

*1 балл* - ребенок иногда поглядывает на сверстника, внимание не устойчиво, быстро переключается на другой предмет, не проявляет интерес к деятельности сверстника;

*2 балла* - ребенок обращает внимание на сверстника, с любопытством наблюдает за его действиями, но издалека, не решается приблизиться, сократить дистанцию (пассивная позиция);

*3 балла* - ребенок сразу же замечает сверстника, приближается к нему, начинает внимательно рассматривать, трогать, сопровождает свои действия вокализациями, речью, не теряет интереса к сверстнику на протяжении длительного времени, не отвлекается.

*Инициативность:*

*0 баллов* - ребенок не обращается к сверстнику, не стремится привлечь его внимание;

*1 балл* - ребенок первым не вступает во взаимодействие, начинает проявлять инициативу только после того, как сверстник проявил активность или с участием взрослого, чаще всего ждет инициативы сверстника (изредка поглядывает в глаза, не решаясь обратиться);

*2 балла* - ребенок проявляет инициативу, но не всегда, действует неуверенно, инициативные обращения к сверстнику не отличаются настойчивостью, смотрит в глаза сверстнику, улыбается;

*3 балла* - ребенок постоянно проявляет инициативу в общении, часто смотрит в глаза сверстнику, адресует ему улыбки, демонстрирует свои возможности, пытается вовлечь сверстника в совместные действия, проявляет ярко выраженную настойчивость в общении.

*Чувствительность:*

*0 баллов* - ребенок не отвечает на инициативу сверстника;

*1 балл* - ребенок реагирует на воздействия сверстника, но лишь изредка отвечает на них, не проявляет желания действовать совместно, не подстраивается под действия сверстника;

*2 балла* - ребенок откликается на инициативу сверстника, стремится к взаимодействию, отвечает на воздействия сверстника, иногда стремится подстроиться по действиям сверстника;

*3 балла* - ребенок охотно откликается на все инициативные действия сверстника, активно подхватывает их, согласовывает свои действия с действиями сверстника, подражает его действиям.

*Просоциальные действия:*

*0 баллов* - ребенок не обращается к сверстнику, не желает действовать с ним совместно, не реагирует на просьбы и предложения сверстника, не хочет ему помогать, отнимает игрушки, капризничает, сердится, не желает делиться;

*1 балл* - ребенок сам не проявляет инициативы, но иногда откликается на предложения взрослого сделать что-нибудь вместе со сверстником (построить домик, поменяться игрушками), но предложение отдать игрушку сверстнику вызывает протест;

*2 балла* - ребенок согласен играть со сверстником, иногда сам проявляет инициативу, но не во всех случаях, иногда делится игрушками,

уступает их, откликается на предложение делать что-то совместно, не мешает сверстнику;

*3 балла* - ребенок проявляет желание действовать совместно, сам предлагает сверстнику игрушки, учитывает его желания, помогает в чем-либо, стремится избегать конфликтов.

*Средства общения:*

### **Экспрессивно-мимические**

*0 баллов* - ребенок не смотрит на сверстника, не выражает мимикой своих чувств, равнодушен ко всем обращениям сверстника;

*1 балл* - ребенок иногда смотрит в глаза сверстнику, эпизодически выражает свое эмоциональное состояние (улыбается, сердится), мимика преимущественно спокойная, не заражается эмоциями от сверстника, если и использует жесты, то не для выражения собственных эмоций, а в ответ на обращения сверстника;

*2 балла* - ребенок часто смотрит на сверстника, его действия, адресованные сверстнику эмоционально окрашены, ведет себя очень раскованно, заражает сверстника своими действиями (дети вместе прыгают, визжат, кривляются), мимика оживленная, яркая, очень эмоционально выражает и отрицательные эмоции, постоянно привлекает к себе внимание сверстника.

### **Активная речь**

*0 баллов* - ребенок не произносит слов, не «лепечет», не издает выразительных звуков (ни по собственной инициативе, ни в ответ на обращения сверстника или взрослого);

*1 балл* - лепет;

*2 балла* - автономная речь;

*3 балла* - отдельные слова;

*4 балла* - фразы.

Результаты диагностических исследований заносятся в специальные протоколы.

Для оценки степени развития общения со сверстниками используются три уровня: низкий (3 балла), средний (2 балла) и высокий (1 балл).

*Низкий уровень общения* характеризуется слабой выраженностью всех параметров. Уровень развития общения оценивается как *средний*, если большинство показателей всех параметров имеют средние значения. Если выраженность разных показателей существенно различается. Ребенок обладает *высоким уровнем общения*, если по большинству из параметров в каждой пробе, он получил высшие баллы. Допускаются средние баллы по параметрам: активная речь и просоциальные действия.

**Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Фитбол-гимнастика» (стартовый уровень)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Дата проведения</b> | <b>Тема занятия</b>              | <b>Кол-во часов</b> | <b>Форма занятия</b> | <b>Место проведения</b>   | <b>Форма контроля</b>                           |
|--------------|------------------------|----------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------------------------------|
| 1            |                        | Водное занятие                   | 1                   | Беседа               | Музыкально-спортивный зал | Текущий контроль (собеседование)                |
| 2            |                        | Формирование осанки и равновесия | 1                   | Практическое         | Музыкально-спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения) |
| 3            |                        | Формирование осанки и равновесия | 1                   | Практическое         | Музыкально-спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения) |
| 4            |                        | Формирование осанки и равновесия | 1                   | Практическое         | Музыкально-спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения) |
| 5            |                        | Формирование осанки и равновесия | 1                   | Практическое         | Музыкально-спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения) |
| 6            |                        | Махи ногами                      | 1                   | Практическое         | Музыкально-спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения) |
| 7            |                        | Махи ногами                      | 1                   | Практическое         | Музыкально-спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения) |
| 8            |                        | Махи ногами                      | 1                   | Практическое         | Музыкально-спортивный     | Текущий контроль (наблюдение,                   |

|    |  |                                                                                |   |                  |                                       |                                                             |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                                |   |                  | зал                                   | игра,<br>упражнения)                                        |
| 9  |  | Махи ногами                                                                    | 1 | Практическо<br>е | Музыкальн<br>о-<br>спортивный<br>зал  | Текущий<br>контроль<br>(наблюдение,<br>игра,<br>упражнения) |
| 10 |  | Махи ногами                                                                    |   | Практическо<br>е | Музыкальн<br>о-<br>спортивный<br>зал  | Текущий<br>контроль<br>(наблюдение,<br>игра,<br>упражнения) |
| 11 |  | Махи ногами                                                                    | 1 | Практическо<br>е | Музыкальн<br>о-<br>спортивный<br>зал  | Текущий<br>контроль<br>(наблюдение,<br>игра,<br>упражнения) |
| 12 |  | Махи ногами                                                                    | 1 | Практическо<br>е | Музыкальн<br>о-<br>спортивный<br>зал  | Текущий<br>контроль<br>(наблюдение,<br>игра,<br>упражнения) |
| 13 |  | Махи ногами                                                                    | 1 | Практическо<br>е | Музыкальн<br>о-<br>спортивный<br>зал  | Текущий<br>контроль<br>(наблюдение,<br>игра,<br>упражнения) |
|    |  |                                                                                |   |                  |                                       |                                                             |
| 14 |  | Упражнения на<br>сохранение<br>равновесия при<br>уменьшенной<br>площади опоры. | 1 | Практическо<br>е | Музыкальн<br>о –<br>спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль<br>(наблюдение,<br>игра,<br>упражнения) |
| 15 |  | Упражнения на<br>сохранение<br>равновесия при<br>уменьшенной<br>площади опоры. | 1 | Практическо<br>е | Музыкальн<br>о –<br>спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль<br>(наблюдение,<br>игра,<br>упражнения) |
| 16 |  | Упражнения на<br>сохранение<br>равновесия при<br>уменьшенной<br>площади опоры. | 1 | Практическо<br>е | Музыкальн<br>о –<br>спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль<br>(наблюдение,<br>игра,<br>упражнения) |
| 17 |  | Упражнения на<br>сохранение<br>равновесия при<br>уменьшенной<br>площади опоры. | 1 | Практическо<br>е | Музыкальн<br>о –<br>спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль<br>(наблюдение,<br>игра,<br>упражнения) |
| 18 |  | Упражнения на<br>выполнение<br>комплекса                                       | 1 | Практическо<br>е | Музыкальн<br>о –<br>спортивный        | Текущий<br>контроль<br>(наблюдение,                         |

|    |  |                                                                                         |   |              |                              |                                                  |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|------------------------------|--------------------------------------------------|
|    |  | общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.                                    |   |              | зал                          | игра, упражнения)                                |
| 19 |  | Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)  |
| 20 |  | Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)  |
| 21 |  | Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)  |
| 22 |  | Подвижные игры                                                                          | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения). |
| 23 |  | Подвижные игры                                                                          | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения). |
| 24 |  | Подвижные игры                                                                          | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения). |
| 25 |  | Подвижные игры                                                                          | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения). |
| 26 |  | Упражнения с наклонами                                                                  | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)  |

|    |  |                            |   |              |                              |                                                            |
|----|--|----------------------------|---|--------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 27 |  | Упражнения с наклонами     | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| 28 |  | Упражнения с наклонами     | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| 29 |  | Упражнения с наклонами     | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| 30 |  | Упражнения с наклонами     | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| 31 |  | Упражнения с наклонами     | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| 32 |  | Упражнения с наклонами     | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| 33 |  | Упражнения с наклонами     | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| 34 |  | Подвижные игры на растяжку | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| 35 |  | Подвижные игры на растяжку | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)            |
| 36 |  | Итоговое занятие           | 1 | Практическое | Музыкальный – спортивный зал | Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений) |

### **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

### **Упражнения для укрепления мышц тазового дна**

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
4. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.
7. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
8. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

### **Упражнения для укрепления мышц спины**

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до  $90^{\circ}$ .
9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

### **Упражнения для укрепления мышц свода стопы**

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (*повторить 4–6 раз*).

### **Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов**

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.
12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.
20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

## **Иные компоненты программы**

### **Методические рекомендации**

Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и

бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча для детей 5-6 лет – 50см.

Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Соблюдать приёмы страховки и самостраховки детей.