

План работы по теме самообразования
"Развитие координационных способностей детей 5-7 лет
посредством фитбол-гимнастики"
на 2023-2024 уч.г.

инструктора по физической культуре МАДОУ д/с «Чебурашка» Мудрой Н.Я.

Старшая группа «Капитошка» (5-6 лет)

Задачи:

1. Формировать навык правильной осанки; уверенно и правильно сидеть на фитболе, подпрыгивать;
2. Научить играть в подвижные игры с использованием фитболов.
3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой.

Месяц		Форма работы (занятие (в т. ч. открытое), беседа, ширма, развлечение, экскурсия и т.д.)	Тема	Задачи
сентябрь	Предметно – развивающая среда	Картотека с играми на фитболах	Игры с использованием фитболов	Пополнить картотеку игр с использованием фитбол мячей
	Работа с детьми	Беседа	Тема: «Что такое мяч фитбол?»	Ознакомление детей с разными видами фитболов по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча.
		Занятие	Тема: «Как себе не навредить» <u>Комплекс ОРУ на фитболах:</u> «Руки к плечам» «Наклон вперед» «Стопа к фитболу» «Простые приседания»	Ознакомить с правилами безопасности на занятиях с фитболами во время подвижных игр и выполнения упражнений на нем. Обучать детей правильной посадке на фитболе и выполнять простейшие упражнения на нем
октябрь	Работа с детьми	Занятие	<u>Комплекс ОРУ на фитболах:</u> «Руки к плечам» «Наклон вперед» «Стопа к фитболу» «Простые приседания»	Обучать детей правильной посадке на фитболе и выполнять простейшие упражнения на нем
ноябрь	Работа с детьми	Занятие	<u>Подвижные игры с фитболами:</u> - «Ты катись веселый мяч»;	Развивать ловкость, внимание, координацию; формировать навыки правильной осанки.
декабрь	Работа с детьми	Занятие	<u>Игровые упр-я:</u> Прыжки на мячах «Кто первый?» <u>Подвижная игра с фитболами:</u> - «Ты катись веселый мяч»;	Формировать у детей интерес к занятиям физкультуры с использованием фитбола
январь	Работа с детьми	Занятие	<u>Подвижные игры:</u> «Обеги круг» «Придумай движение»	Развивать ритмичное движение на фитболе; Учить сохранять равновесия из различных исходных положений;
	Работа с родителями	Буклет (старшая гр. «Капитошка»)	«Фитбол-гимнастика, как одно из форм физического развития для укрепления здоровья детей»	Расширить знания родителей о значимости фитбол-гимнастики для здоровья детей
	Работа с педагогами	Мастер-класс	Мастер – класс для педагогов «Фитбол - гимнастика в детском саду и дома»	Повысить педагогическую компетентность педагогов в применении фитболов в ДОУ на занятиях и в домашних условиях.

февраль	Работа с детьми	Занятие	Разучивание ритмической композиции на фитболе	Развивать чувство ритма Совершенствовать технику упражнений с фитболом;
	Работа с родителями	Видео ролик (старшая гр. «Капитошка»)	Утренняя гимнастика с использованием фитболов	Познакомить родителей с результатами применения фитбола на утренней гимнастике;
март	Работа с детьми	Занятие	<u>Подвижная игра:</u> «Хитрая лиса»,	Учить сохранять равновесия из различных исходных положений; Играть по правилам
апрель	Работа с детьми	Занятие	Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении.	Обучать детей отбиванию фитбола двумя руками и выполнять простейшие упражнения на нем
			Эстафеты, развлечения с применением фитболов	Формировать у детей положительное отношение и устойчивый интерес к физическому развитию.
май	Работа с детьми	Занятие	Эстафеты, игры соревнования с применением фитболов	Формировать у детей положительное отношение и устойчивый интерес к физическому развитию.

Карта наблюдений на конец года в старшей группе (5-6 лет)

Наблюдение за детьми в начале и в конце года по усвоению программных упражнений с использованием фитбола.

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
И.п. на фитболе	Сидит не уверенно, удерживает баланс с помощью педагога	Сидит на фитболе покачиваясь, старается держать осанку	Сидит уверенно, равновесие устойчивое
Прыжки на фитболе	Подпрыгивает не уверенно и не высоко	Отталкивается для прыжка вверх двумя ногами, но не высоко	Отталкивается для прыжка двумя ногами, высоко подпрыгивает
Согласованность с музыкой	Не слышит музыку и не успевает выполнять упр-я под музыку	Выполняет упражнения под музыку, но не уверенно	Согласовывает упражнения с музыкой, делает в такт

Подготовительная группа «Пчёлки» (6-7 лет)

Задачи:

1. Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать вверх на мяче, отталкиваясь двумя ногами, выполняя упражнение на балансировку, сохраняя правильное положение тела.
2. Учить контролировать координацию движений, выполняя упражнения на фитболе.
3. Поддерживать интерес к подвижным играм с использованием фитболов.

Месяц		Форма работы (занятие (в т. ч. открытое), беседа, ширма, развлечение, экскурсия и т.д.)	Тема	Задачи
сентябрь	Работа с детьми	Беседа	Тема: «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма»	Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;
		Занятие	<u>Комплекс ОРУ на фитболах:</u>	Обучать детей правильной посадке на фитболе и выполнять простейшие упражнения на нем
октябрь	Работа с детьми	Занятие	<u>ОРУ с фитболами</u> «Веселые путешественники»	Упражнять мышцы нижних конечностей; упр-ть в прыжках на фитболах. формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами
		Беседа	<u>Подвижная игра:</u> - «Зайцы танцевали»; Тема: «Весёлый мяч»	Продолжать знакомство со свойствами фитбола, правилами подвижных игр.
ноябрь	Работа с детьми	Занятие	<u>Игровые упр-я:</u> перебрасывание мяча в парах. Броски мяча двумя руками. Прыжки на мячах. <u>Подвижные игры с фитболами</u>	Развивать координацию движений, функцию вестибулярной устойчивости; Развивать ловкость, внимание, координацию; формировать навыки правильной осанки.
		Занятие	<u>Игровые упр-я:</u> Прыжки на мячах «Догони свою пару на мяче»	Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей интерес к занятиям физкультуры с использованием фитбола.
декабрь	Работа с детьми	Занятие	<u>Подвижные игры с фитболами:</u> «Удочка»	Учить отталкиваться двумя ногами, подпрыгивать высоко
	Работа с родителями	Занятие	Физкультурное занятие с участием детей и родителей <i>«Игры и эстафеты с фитболом»</i>	Заинтересовать детей и взрослых упражнениями, играми, элементами с фитболами. Развивать психофизические качества; учить выполнять упражнения в паре.
январь	Работа с детьми	Занятие	<u>Динамические упр-я с фитболами:</u> «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка» <u>подвижные игры:</u> «Обеги круг»	Совершенствовать технику упражнений с фитболом; Учить сохранять равновесия из различных исходных положений;
	Работа с педагогами	Мастер-класс	Мастер – класс для педагогов <i>«Фитбол - гимнастика в детском саду и дома»</i>	Повысить педагогическую компетентность педагогов в применении мячей фитболов в ДОУ на занятиях и в домашних условиях.
февраль	Работа с детьми	Занятие	Комплексы ОРУ с фитболами и <u>подвижные игры:</u> «Хитрая лиса», «Передача мяча в колонне»	Совершенствовать технику упражнений с фитболом; Учить сохранять равновесия из различных исходных положений;
март	Работа с детьми	Занятие	Разучивание ритмической композиции на фитболе	Развивать чувство ритма
	Работа с родителями	Занятие с участием родителей и детей	<i>«Игры и эстафеты с фитболом»</i>	Заинтересовать детей и родителей упражнениями, играми, эстафетами с фитболами.

апрель	Работа с детьми	Занятие	Отбивание фитбол двумя руками на месте и в движении. Эстафеты, развлечения с применением фитболов	Обучать детей отбиванию фитбола двумя руками и выполнять простейшие упражнения на нем Формировать у детей положительное отношение и устойчивый интерес к физическому развитию.
май	Работа с детьми	Занятие	Эстафеты, игры соревнования с применением фитболов	Формировать у детей положительное отношение и устойчивый интерес к физическому развитию.

Карта наблюдений на конец года в подготовительной группе (6-7 лет)

Наблюдение за детьми в начале и в конце года по усвоению программных упражнений с использованием фитбола.

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
И.п. на фитболе	Сидит не уверенно, не удерживает баланс	Сидит на фитболе покачиваясь, старается держать осанку	Сидит уверенно, сохраняя правильное положение тела.
Прыжки на фитболе	Подпрыгивает не высоко и не уверенно	Отталкивается для прыжка двумя ногами, но не высоко	Подпрыгивает высоко, уверенно
Подвижные игры с фитболом	Не играет в подвижные игры с фитболом, нет интереса	Играет в подвижные игры, но активность не проявляет	Проявляет интерес и активность к подвижным играм с фитболом

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА

состояния показателей уровня развития

координационных двигательных способностей детей 5-7 лет

Для выявления уровня развития координационных двигательных способностей воспитанников старшего дошкольного возраста используется методика М.А. Руновой, которая включает точные тесты на определение уровня развития координации детей.

Тесты для определения координационных способностей

1. Тест «Челночный бег» 3×10 м (тест определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

2. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей)

Методика. Ребенок встает в стойку (положение) - «носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед» – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия (длительность стояния) фиксируется в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног, характер балансирования. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. Тест «Подбрасывание и ловля мяча» (тест на ловкость и координацию)

Методика. Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки.

Фиксируется лучший результат.

4. Тест «Отбивание мяча от пола» (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Методика. Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать) Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Ориентировочные нормативные показатели уровня развития

координационных двигательных способностей детей 5-7 лет

(по М.А. Руновой)

Наименование показателя (тестовое задание)	5 лет			6 лет			7 лет			
	Уровни									
	пол	Ниже среднего			средний			высокий		
		1 балл			2 балла			3 балла		

1.	Челночный бег (3x10)	М	12.8 – 11,1	11.2 – 9.9	9.8 – 9.5
		Д	12.9 – 11.1	11.3 – 10.0	10.0 – 9.9
2.	Статическое равновесие (сек)	М	12 – 20	25 – 35	35 – 42
		Д	15 - 28	30 - 40	45 - 60
3.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	М	15 – 25	26 – 40	45 – 60
		Д	15 - 25	26 - 40	40 - 55
4.	Отбивание мяча на месте (кол-во раз)	М	5 - 10	11 – 20	35 – 70
		Д	5 - 10	10 - 20	35 - 70
Количество баллов					

Результаты диагностического обследования воспитанников могут быть по следующим уровням: **высокий; средний; ниже среднего.**

Критерии оценки развития координационных двигательных способностей:

I уровень - высокий - 8-7 баллов

II уровень - средний - 6-4 баллов

III уровень – ниже среднего - 3-0 баллов

Каждый уровень характеризуется следующими параметрами:

I уровень - высокий - 8-7 баллов - ребенок выполнил все задания на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, умел слушать педагога, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

II уровень - средний - 6-4 баллов - ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне (но не было выполнения какого-либо задания на низком уровне), без признаков переутомления, допускали ошибки при усвоении инструкции педагога.

III уровень – ниже среднего - 3-0 баллов - ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий.