

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»  
группы общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста

**Принята**

на заседании педагогического совета Протокол №

**Утверждена**

приказом директора школы

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ  
«Здоровячок»  
(На 2022-2023 год)**

г. Югорск

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации программы	5
1.3.	Принципы и подходы к реализации программы	6
1.4.	Этапы реализации программы	6
1.5.	Организационные и методические особенности программы	7
1.6.	Возрастные особенности детей	8
1.7.	Целевые ориентиры	10
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1.	Содержание образовательной деятельности	11
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.	13
2.3.	Педагогические условия реализации программы	14
2.4.	Педагогическая диагностика освоения программы	15
2.5.	Перспективно-тематическое планирование	17
2.6.	Взаимодействие с семьями воспитанников	20
2.7.	Способы и направления поддержки детской инициативы	21
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	22
3.2.	Методическое обеспечение программы	23
3.3.	Организация развивающей предметно – пространственной среды	23
3.4.	Литература	24

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спроектирована с учётом ФГОС ДО, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)

Данная Программа физкультурно-оздоровительной направленности разработана для детей 5-6 лет с ограниченными возможностями. Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста.

Уровень программы - стартовый, направленность - физическая культура, по форме организации – спортивная секция, по времени реализации - годичная.

Новизна заключается в следующем: программа имеет интегрированный характер и основана на модульной технологии обучения, которая позволяет по мере необходимости варьировать образовательный процесс, конкретизировать и структурировать ее содержание, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. А также предоставляет возможность для развития физических способностей воспитанников. В образовательном процессе программы используются инновационные технологии: личность - ориентированные, игровые технологии.

В Программу включены проведение игр-тренингов, как одна из вариативных форм образовательной деятельности, использование модульных элементов, детских спортивных тренажеров, упражнения на развитие дыхания, мимики, голоса и артикуляции, на улучшение осанки и обучение ориентированию в пространстве, упражнения на развитие мелкой моторики, самомассаж методом миофасциального релиза, релаксация, ритмические и музыкальные упражнения, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Программа включает методологические подходы к реализации государственной и региональной политики в области физической культуры и спорта, учитывает основные задачи ДОУ, направленные на охрану жизни и укрепления здоровья детей.

Данная программа утверждена на Методическом Совете ДОУ, рассчитана на один год.

### **Актуальность программы.**

Дополнительное образование детей дошкольного возраста является актуальным направлением развития дошкольного учреждения, оно по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, социально востребовано как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, наиболее открыто и свободно от стандартного подхода: постоянно обновляется его содержание, методы и формы работы с детьми, возможна творческая, авторская позиция педагога.

Актуальность дополнительной программы «Здоровячок» в том, что физкультура очень важна для укрепления здоровья, обеспечение благоприятных условий развития каждого ребёнка. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с педагогом, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, «застывание» на одной позе.

Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможно-

сти и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом. Во время занятий оздоровительной физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости».

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста. В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МБОУ СОШ №2 (дошкольные группы) в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа отличается тем, что в нее включены игры-тренинги, как одна из вариативных форм образовательной деятельности, используются модульные элементы, тренажеры, мячики «ёжики» для самомассажа (миофасциального релиза).

### **Педагогическая целесообразность программы.**

В рамках популярных сегодня образовательных областей использование интегрированных физкультурных занятий дает возможность решать и коррекционные, и образовательно-воспитательные задачи, а также задачи по расширению двигательной активности детей, развитию музыкально-ритмических способностей. Структура занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные виды гимнастик: креативная, дыхательная и артикуляционная гимнастика; игровые задания и упражнения: упражнения на развитие пальчиковой моторики, координации речи с движением, игры-тренинги, использование крупногабаритных модульных элементов и элементы моделирования из данных модулей; загадки, стихотворения; игры на развитие двигательного воображения и закрепление автоматизации звуков, игры на фонематическое восприятие; подвижные игры; а также специализированные компоненты музыкального и физкультурного занятий, соответствующие плану педагогов. В занятиях присутствует рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что особенно важно для детей с ограниченными возможностями, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала.

### **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** Сохранение и укрепление физического здоровья для детей с ОВЗ.

#### **Задачи обучения:**

- Проводить планомерную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций, формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений;
- Укреплять здоровье детей через здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, креативная гимнастика, логоритмические упражнения, миофасциальный релиз );
- Развивать мелкую моторику; способствовать развитию внимания, координации движений, воображения;
- Развивать физические качества: продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и

приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ориентироваться в пространстве.

- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.
- Развивать положительные эмоции и дружелюбие, умение общаться со сверстниками, учить взаимопониманию и сопереживанию.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

### **1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Принцип развивающего обучения. Педагогу необходимо знать уровень развития каждого ребенка, определять зону ближайшего развития, использовать вариативность программы согласно этим знаниям.
- Принцип воспитывающего обучения. Важно помнить, что обучение и воспитание неразрывно связаны друг с другом и в процессе занятий не только даются знания, но и воспитываются волевые, нравственные качества, формируются нормы общения (сотрудничество, сотворчество, сопереживание)
- Принцип систематичности и последовательности обучения. Устанавливать взаимосвязи. Взаимозависимости между полученными знаниями, переходить от простого к сложному, от близкого к далекому, от конкретного к абстрактному, возвращаться к ранее исследуемым проблемам с новых позиций.
- Принцип доступности. Содержание знаний, методы их сообщения должны соответствовать возрасту, уровню развития, подготовки, интересам детей. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для дошкольников.
- Принцип наглядности. У детей дошкольного возраста более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая, поэтому мышление опирается на восприятие или представление.
- Принцип индивидуального подхода. Подходить к каждому ребенку как к личности, темп, уровень сложности определять строго для каждого ребенка.

#### **Подходы**

- Учёт особенностей развития, потребностей и возможностей каждого воспитанника.
- Обеспечение равных возможностей при реализации программы оздоровления детей.
- Взаимодействия с семьями воспитанников.
- Рефлексия деятельности и профессиональный рост педагога.

### **1.4. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Этапы образовательной деятельности:**

**1 этап (начальный)** - получение необходимых навыков владения основными движениями в соответствии с возрастом, названия и назначения движений.

На данном этапе педагог ставит задачу в обеспечении у дошкольников равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка, независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), формирует у детей начальные представления о здоровом образе жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности, обеспечивает эмоциональное благополучие воспитанников.

**2 этап (основной)** - закрепление и совершенствование техники выполнения движений и развитие физических качеств, осознанное выполнение движений.

На втором этапе совершенствуются умения и навыки в основных видах движений; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, способности к самоконтролю, формирование правильной осанки, развивается интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях.

**3 этап (заключительный)** – умение самостоятельно выполнять различные комплексы упражнений и связки движений, организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество, автоматизация звуков.

На заключительном этапе происходит развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, самооценке при выполнении движений.

## 1.5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа рассчитана для детей старшего и подготовительного дошкольного возраста, включает занятия с использованием игр-тренингов, мягких модулей, детских спортивных тренажеров, мячики «ёжики» включая необходимое оборудование к занятиям.

Программа рассчитана на 37 занятий в год (с 1 сентября по 31 мая), 1 раз в неделю продолжительностью до 20 минут.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 37 недель.

Количество учебных дней: 37 дней.

Объем учебных академических часов: 37 часов.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 5-7 лет.

Для организации работы по программе созданы следующие условия:

- физкультурный зал, спортивный инвентарь;
- разработаны конспекты образовательной деятельности;
- составлен график образовательной деятельности.

Занятия проходят в групповой форме.

### Календарный воспитательно-образовательный график

Сроки Группы	Дата начала и окончания	Количество недель	Количество занятий
Старшая и подготовительная группа	01.09.2022г - 31.05.2023 г	37 недель	37 занятий

### Расписание занятий

Группа	День недели	Время проведения	Помещение
--------	-------------	------------------	-----------

Старшая и подготовительная группа	среда	16.00 – 16.20	Физкультурный зал
-----------------------------------	-------	---------------	-------------------

## 1.6. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

### ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Старшие дошкольники – это дети в возрасте от 5 до 7 лет. Данный этап жизни характеризуется изменениями в физическом, психическом (психологическом), социальном развитии ребенка.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106 -107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития неодинаковы. Наиболее быстро растут нижние конечности. Интенсивно протекает окостенение скелета. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести года ещё не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже лёгкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьёзные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или её повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребёнка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнёра, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полёта, и тогда мяч попадёт не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнёру. Систематические упражнения детей с мячом организуют в виде игровых упражнений. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребёнка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребёнка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может появиться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений необходимо следить за посильностью физических нагрузок. Чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зале или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.



Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении). Также при падении легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезёнки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до пяти лет сумка локтевого сустава растёт быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть ребёнка за руку). Об этом необходимо обязательно предупреждать родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесённые заболевания. Педагогам и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребёнка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движениях дети данного возраста выполняют правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных, к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений педагог учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, влево и т.д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребёнка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к возрасту 5-6 лет составляет 92-95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной ак-

тивности детей. При её недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 %.

Жизненная емкость лёгких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см кубических. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция лёгких к шести годам составляет примерно 42дц кубических воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге ещё - больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей, с учётом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипертонии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

### 1.7. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

- Ребенок активен, владеет навыками здорового образа жизни, у него формируются основные движения и физические качества, накапливается резерв здоровья.
- Появляется возможность значимого, активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса.
- Социализация детей с ОВЗ происходит естественно и не содействует выработке стереотипов.

В конце учебного года дети должны уметь:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Владеть основными движениями в соответствии с возрастом.
- Уметь ориентироваться в пространстве.
- Перебрасывать мяча друг другу с расстояния в 3 метра.
- Уметь сочетать замах с броском при метании правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Прыгать через короткую скакалку. Прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку.
- Лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Уметь легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Уметь прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении.
- Владеть техникой миофасциального релиза с мячами «ёжики»
- Следить за правильной осанкой.
- Осознанно выполнять движения. Уметь планировать свою деятельность.
- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-

эстафетах.

- Помогать взрослым подготовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

По окончании обучения воспитанники:

знают:

- элементарные основы комплекса ОРУ;
- названия и назначения движений;
- технику выполнения движений;
- правила техники безопасности в процессе всех занятий;

умеют:

- творчески подходить к решению задачи;
- самостоятельно выполнять различные комплексы упражнений и связки движений;

- оценивать свою работу и работу членов коллектива.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Занятия включают различные виды упражнений, каждое из которых направлено на развитие каких-либо качеств:

- совершенствование двигательных умений, навыков, физических качеств
- общеразвивающие упражнения
- на развитие координации движений рук и ног
- на улучшение осанки
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- на обучение ориентированию в пространстве
- развитие взаимоотношений в группе
- упражнения на развитие мелкой моторики: пальчиковые упражнения и игры
- обучение планированию деятельности счетные упражнения
- упражнения на развитие дыхания, мимики, голоса и артикуляции
- развитие двигательного воображения
- упражнения, развивающие чувство темпа
- игры-тренинги, как одна из вариативных форм образовательной деятельности
- использование модульных элементов
- использование тренажеров
- самомассаж
- ритмические и музыкальные упражнения
- релаксация

Упражнения, развивающие дыхание, артикуляцию и мимику лица помогают научиться дышать правильно, что крайне важно при работе с голосом, и необходимо при изменении его силы, и высоты; развивают подвижность всех органов речи - губ, языка и челюстей, всех лицевых мышц. Звукоподражательные игры и упражнения, музыкальные упражнения и речевые упражнения без музыки интересны для малышей и развивают слуховое внимание, фонематическое восприятие, а также мимическую подвижность. Все это способствует правильному звукопроизношению.

Счетные упражнения – это всевозможные считалки, которые позволяют не только закрепить счет, но и задают определенный ритм для выполнения движений.

Ритмические упражнения направлены на развитие чувства ритма у детей, ведь именно его отсутствие часто мешает им правильно проговаривать длинные слова, состоящие из нескольких слогов. Поэтому основной задачей таких упражнений является формирование у ребенка чувства музыкального ритма в движениях.

Упражнения на координацию и ориентацию в пространстве закрепляют у ребёнка понятия «лево» и «право», учат его внимательно слушать и правильно воспринимать устные инструкции.

Как известно, развитие подвижности пальцев напрямую связано с речью, поэтому, развивая мелкую моторику, пальчиковые игры способствуют развитию речи. Эти игры проводятся непременно с проговариванием текста, а также, в них используются различные предметы.

ОФП- это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Миофасциальный релиз – это техника самомассажа с помощью специальных роликов и мячей, которая используется для расслабления мышц и фасций (связочный аппарат). Методика основывается на том, что весом собственного тела мы прижимаем мышцу к твердой поверхности массажного ролика или мяча и разглаживаем ее.

Лого-аэробика – это комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Основой лого-аэробики являются речь, музыка и движение. Лого-аэробика направлена на развитие у детей правильного произношения, координации, мелкой моторики и различных речевых упражнений, состоящих из проговаривания букв, слогов или четверостиший. Лого-аэробика помогает развить чувство ритма, научить ребенка общению, повысить его уверенность в своих силах.

Хочется отметить, что именно физические упражнения и подвижные игры играют неограничиваемую роль в развитии мелкой моторики, быстроты реакции; они способствуют развитию координации движений, внимания, памяти, восприятия, формирования представлений об окружающем мире. Вследствие всех выше названных факторов подвижные игры и упражнения способствуют ускорению развития речи, что особенно ценно для детей с её нарушениями.

## **Структура занятия**

Занятие проводится по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

**В подготовительной части** происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. К средствам подготовительной части занятия относятся: строевые упражнения, построения, перестроения, ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения.

**В основной части** происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время тренировочной деятельности должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. К средствам основной части занятия относятся: основные виды движения по разделам программы, подвижные игры.

**Заключительная часть** способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. К средствам заключительной части занятия относятся мало-подвижные игры, успокаивающие упражнения.

## Методы и приемы, используемые на занятиях:

**Информационно-рецептивный метод** характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает репродуктивный метод (т.е. воспроизведение способов деятельности). Воспитатель, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать.

Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

**Наглядные методы** формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности.

**Вербальные (словесные) методы** активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях.

**Практические методы** обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы жестко регламентированы.

Метод строго регламентированного упражнения реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий: наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом); точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками; создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка. Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

**Наглядно-зрительные приемы** обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве; использование видеофильмов, фотографий, рисунков.

Приемы, предполагающие **тактильно-мышечную наглядность**, основаны на непосредственной помощи инструктора, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, воспитатель проводит рукой по спине; или если ребенок затрудняется сделать наклон вперед, инструктор поможет ребенку наклониться пониже.

**Предметная наглядность** включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Этот прием способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т.д.

**Наглядно-слуховые приемы** способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений.

**Приемы вербального (словесного) метода** играют важную роль в обучении ребенка движению. Инструктор дает краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления.

Свои пояснения инструктор сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приемам относятся также указания о выполнении движения, беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточнение сюжета подвижной игры или последовательности двигательных действий и т.п.; вопросы, которые задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнении игровых правил.

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

## **2.2. ВАРИАТИВНЫЕ МЕТОДЫ, ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Метод проблемного обучения** рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности.

**Метод круговой тренировки** заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

**Игровой метод** отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка.

**Соревновательный метод** эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрее принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

**Игра-тренинг** - вариативная форма образовательной деятельности.

**Коррекционные занятия на спортивных тренажерах.**

**Формы организации физического воспитания** — это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полно-

ценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрено освоение следующих здоровьесберегающих технологий:

- Корригирующая, креативная, логоритмическая гимнастика;
- Релаксационные упражнения;
- Различные подвижные виды игр;
- Занимательные разминки;
- Миофасциальный релиз;
- Различные виды массажа;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная и артикуляционная гимнастика

## **2.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Особенности общей организации образовательного процесса***

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий, создание условий для физического развития, физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению.

Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

## 2.4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Чтобы добиться желаемых результатов в работе, программа предусматривает проверку диагностических данных. Это позволяет увидеть результаты и наметить дальнейшую перспективу.

Диагностика проводится два раза в год: в начале учебного года (первичная – сентябрь) и в конце учебного года (итоговая – май). Результаты обследования заносятся в разработанную таблицу-матрицу.

В диагностической таблице используется следующее обозначение: высокий уровень – В (отлично владеет техникой выполнения упражнений), средний - С (владеет частично), низкий – Н (не владеет).

На основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатываются технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков.

Диагностические данные (старший дошкольный возраст)

Разделы	Уровни развития		
	Низкий	Средний	Высокий
Определение уровня освоения представлений о физкультурно-оздоровительной деятельности (двигательная активность)	Пассивен, выполняет движения с ошибками или не выполняет совсем, часто подражает другим детям	На занятии выполняет все задания, правильное и неправильное выполнение чередуются	Активно работает на занятии, понимает и принимает двигательную задачу, выполняет действия в соответствии с поставленной двигательной задачей
Оценка умения двигаться в разных условиях самостоятельно (используется преодоление полосы препятствий)	Практически все действия выполняет с помощью педагога	Выполняет все действия правильно, но с небольшой помощью педагога	Выполняет все действия самостоятельно и правильно
Уровень развития коммуникативных способностей в физкультурно-оздоровительной деятельности (взаимоотношения со сверстниками)	Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт	Сам инициативы в общении не проявляет, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются	Общительный, легко контактирует с детьми
Эмоциональные состояния (эмоции, состояние детей)	Преобладают отрицатель-	Эмоциональные проявления сни-	Преобладает хорошее настроение,



	ные эмоции (тревожность, огорчения, иногда – страх; обидчивость, вспыльчивость, раздражительность).	женного настроения	часто улыбается, смеется
--	---	--------------------	--------------------------

## 2.5. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Тематический модуль «Физическая культура»

#### Задачи:

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### Тематический модуль «Здоровье»

#### Задачи:

1. Обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребёнка, независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).
2. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей (в том числе обеспечивать их эмоциональное благополучие).
3. Создать условия, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма.
4. Формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
5. Оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении их физического и психофизического здоровья детей.

### Перспективный план работы спортивной секции «Здоровячок» для детей ОВЗ

Старшая и подготовительная группа  
2022 – 2023 учебный год

Месяц	Дата	Программное содержание
	1 неделя	Беседа о правилах техники безопасности в процессе всех занятий.

Сентябрь		<b>Диагностика</b> 1.Прыжок в длину с места. 2. Метание мешочка с песком (вес 200 г) вдаль. <b>Упражнение на релаксацию</b> – Перекрестные движения <i>(вариант 1)</i>
	2 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> ✓ Ходьба по мату ✓ Ползание по мату ✓ Прыжки по мату на двух ногах <b>Подвижная игра</b> «Мяч передавай, слово называй»
	3 неделя	<b>Игра – тренинг</b> на тему «Маша и медведи» Задачи: повторить бросок и ловлю мяча; прыжки на скакалке; вращение обруча; учить творчески подходить к решению задачи.
	4 неделя	<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>МФР «месим тесто»</b>
Октябрь	1 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> ✓ Прыжки через диски ✓ Ходьба по мату прямо между низкими призмами ✓ Бег по мату с высоким подниманием ноги ✓ Перекат в группировке боком <b>Подвижная игра</b> «Свяжем мы из слов цепочку. Мяч не даст поставить точку»
	2 неделя	<b>Игра – тренинг</b> на тему «Репка» Задачи: повторить при ходьбе ведение мяча правой и левой рукой; повторить прыжки через длинную скакалку; развивать силовые качества. <b>Логоритмика</b> «Садовник»
	3 неделя	<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>МФР «лодочка»</b>
	4 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> ✓ Ходьба между дисками положенными в два ряда ✓ Ползание по мату боком с опорой о пол ✓ Прыжки через мат с места <b>Упражнение на релаксацию</b> – Перекрестные движения <i>(вариант 2)</i>
	5 неделя	<b>Игра – тренинг</b> на тему «Гуси-лебеди» Задачи: повторить прыжки в длину с места, отталкиваться и приземляться, сохраняя равновесие при приземлении; развивать координационные способности.
Ноябрь	1 неделя	<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>Логоритмика</b> «Где вы были?»
	2 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> ✓ Перешагивание через диски ✓ Прыжки через мат с разбега ✓ Перекатывание по мату «брёвнышком» <b>Подвижная игра</b> «Слог, да слог – и будет слово, мы в игру сыграем снова»
	3 неделя	<b>Игра – тренинг</b> на тему «Три поросенка» Задачи: повторить бег из различных исходных положений; лазание по гимнастической стенке, меняя темп, развивать быстроту.
	4 неделя	<b>Занятия на тренажёрах</b>

		<b>МФР «прокати по ладошке»</b>
<b>Декабрь</b>	1 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходьба по дискам</li> <li>✓ Прыжки по мату на коленях</li> <li>✓ Перелезание через бревно с опорой на руки и поочерёдным переносом ног</li> </ul> <b>Упражнение на релаксацию «Ленивые восьмёрки»</b>
	2 неделя	<b>Игра – тренинг</b> на тему «Змей Горыныч» Задачи: совершенствовать умения перелезания через бревно, проползание в ворота, бега «змейкой», прыжков на двух ногах в полосе препятствий; закрепить умение попадать мячом в цель.
	3 неделя	<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>Логоритмика «С Новым годом»</b>
	4 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> Построение и преодоление полос препятствий из модулей произвольным способом <b>Подвижная игра «Мячик мы ладошью стук, повторяем дружно звук»</b>
<b>Январь</b>	3 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Перекатывание по мату в группировке боком</li> <li>✓ Подлезание под дугу – мат</li> <li>✓ Передвижение на четвереньках: руки - на бревне, ноги – по обе стороны бревна</li> </ul> <b>Упражнение на релаксацию «Слон»</b>
	4 неделя	<b>Игра – тренинг</b> на тему «Теремок» Задачи: повторить прыжки в длину с разбега правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться, сохраняя равновесие при приземлении; учить самостоятельно выполнять различные гимнастические упражнения на статическое и динамическое равновесие (наклоны, полупагат, «ласточка»), развивать гибкость.
	5 неделя	<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>МФР «иголки»</b>
<b>Февраль</b>	1 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Передвижение по бревну в положении сидя: с опорой на руки о бревно, ноги – по обе стороны бревна</li> <li>✓ Ходьба по краю мата: одна нога на мате, другая на полу</li> <li>✓ Ползание по мату по-пластунски</li> </ul> <b>Подвижная игра «Звуки гласные поём мы с моим мячом вдвоем»</b>
	2 неделя	<b>Игра – тренинг</b> на тему «Иван-царевич готовится к походу на Кощея Бессмертного» Задачи: повторить метание левой и правой рукой; прыжки через 8-10 дисков; развивать самостоятельность; учить оценивать свою работу и работу членов коллектива.
	3 неделя	<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>Логоритмика «На шоссе»</b>
	4 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ползание по бревну</li> <li>✓ Ходьба по мату вдвоем, взявшись за руки</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Бег по мату вдвоём, взявшись за руки</li> </ul> <b>Упражнение на релаксацию «Сова»</b>
<b>Март</b>	1 неделя	<b>Игра – тренинг</b> на тему «Кощей Бессмертный» Задачи: обучать элементам эстафетного бега, совершенствовать прыжок в длину, повторить метание в горизонтальную цель.
	2 неделя	<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>МФР «футбол»</b>
	3 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходьба по бревну</li> <li>✓ Впрыгивание на модули</li> <li>✓ Бросание диска вверх и ловля его двумя руками</li> </ul> <b>Подвижная игра «Мяч поймаем раз и два – мы распутаем слова»</b>
	4 неделя	<b>Игра – тренинг</b> на тему «Кощей Бессмертный - 2» Задачи: развивать выносливость (бег 1-2 мин), учить самостоятельно выполнять различные связки движений; развивать координационные способности.
<b>Апрель</b>	1 неделя	<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>Логоритмика «Весна, весна красная!»</b>
	2 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Перенесение бревна вдвоём, троём, четвером</li> <li>✓ Прыжки по дискам</li> <li>✓ Преодоление препятствий во время бега</li> </ul> <b>Упражнение на релаксацию «Энергетический зевок»</b>
	3 неделя	<b>Игра – тренинг</b> на тему «Волшебное приключение куклы Маши» Задачи: с помощью модулей содействовать формированию двигательного воображения; помочь получить удовлетворение от преодоления возникающих препятствий, ощутить «мышечную радость».
	4 неделя	<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>МФР «ёжик»</b>
	5 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Перепрыгивание через бревно</li> <li>✓ Перебрасывание диска друг другу из разных исходных положений</li> <li>✓ Прокатывание диска друг другу</li> </ul> <b>Подвижная игра «Гласный звук услышат уши – мяч взлетает над макушкой»</b>
<b>Май</b>	1 неделя	<b>Игра – тренинг</b> на тему «Спасатели» Задачи: закрепить различные виды ходьбы; упражнять в прыжках в высоту; упражнять в ползании под дугами на животе; упражнять в метании мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой.
	2 неделя	<b>Занятия на тренажёрах</b> <b>МФР «упражнения 1,2,3»</b>
	3 неделя	<b>Упражнения на модулях:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Использование разнообразных полос препятствий</li> </ul> <b>Упражнение на релаксацию Точки Кука»</b>
	4 неделя	<b>Развлечение «У Карлсона на крыше»</b>

## 2.6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

**Разъяснять** родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

**Ориентировать** родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

**Информировать** родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

**Знакомить** с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

**Создавать** в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы.

**Привлекать** родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (городе).

#### **Система взаимодействия с родителями в данном направлении включает:**

- совместные спортивно-оздоровительные праздники;
- совместные игры на свежем воздухе;
- мастер-классы для родителей;
- распространение информационных материалов: папки – передвижки, памятки, буклеты;
- консультации в рамках консультационного пункта;
- оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность в проявлении таланта детей;
- помощь родителям по созданию предметно-развивающей среды в семье.

## **2.7. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ**

В соответствии с ФГОС в образовательной программе каждого дошкольного учреждения появляется такой раздел как «Поддержка детской инициативы». Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной детской деятельности детей по выбору и интересам. Самостоятельная деятельность в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребёнка в детском саду.

Физическая деятельность ребёнка в детском саду может осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности – подвижных игр и творческих импровизаций в движении, самостоятельном решении поставленных задач на играх-тренингах.

Чем же по требованиям ФГОС раздел «поддержка детской инициативы» отличается от привычной педагогам «самостоятельной деятельности детей»? Главное отличие: детскую инициативу в самостоятельной деятельности необходимо развивать, поддерживать, создавать дополнительно проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт физической деятельности, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи. Например, в игре-тренинге у дошкольников есть возможность решать поставленную перед ними задачу не только в уме, но и пробовать свои варианты в действии. В некоторых игровых ситуациях заложена многовариантность решения. Взрослый не даёт прямых подсказок, готовых правильных ответов, а только помогает активизировать самостоятельные размышления детей с помощью вопросов и может вместе с ними открыть абсолютно новые варианты решений.

Дети проявляют инициативу в разыгрывании продолжения ситуации, достижении цели игры.

Очень важно для поддержки детской инициативы в физической деятельности, чтобы у ребёнка была возможность выбора подвижной игры, а для этого набор игр, пособий, инструментов, должен быть достаточно разнообразным и постоянно меняющимся (смена части игр примерно 1 раз в 2 месяца). Около 15 % подвижных игр должны быть предназначены для детей следующей возрастной группы, чтобы обеспечить зону ближайшего развития.

Для того, чтобы дети проявили инициативу в самостоятельной физической деятельности, педагогу бывает необходимо ставить проблему – игры-тренинги полностью дают такую возможность.

Таким образом, при планировании раздела «Поддержка детской инициативы» инструктор по физической культуре должен не только продумать пособия, игры и др. материал, но и игровые, проблемные или практические ситуации, условия, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном физическом опыте, поощряющие детскую инициативу.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной Программы в ДОУ имеются необходимые технические средства, спортивный инвентарь и оборудование.

**Технические средства:**

1. Аудиоколонка с адаптером – 1шт.

#### **Спортивный инвентарь и оборудования для формирования РППС в соответствии с ФГОС ДОО**

	<b>Наименование</b>
1	Балансировочные дорожки
2	Бревно гимнастическое
3	Бруски
4	Бубен
5	Булавы
6	Верёвки
7	Доска ребристая напольная
8	Канат
9	Кегли
10	Клюшки + шайбы

	Ключки для малышей + мячики
11	Коврики гимнастические (детские)
12	Коврики гимнастические (взрослые)
13	Коврик массажный
14	Комплект мягких модулей
15	Корзины для пособий и инвентаря
16	Корзины баскетбольные
17	Косички
18	Кольцебросы
19	Кольца гимнастические
20	Куб для проведения игр
21	Массажные мячики
22	Маты спортивные
23	Мешки для эстафет и аттракционов
24	Мягкие модули
25	Мяч баскетбольный
26	Мяч волейбольный
27	Мячи резиновые разных диаметров, мячики для большого тенниса
28	Обручи гимнастические разных диаметров
29	Палки гимнастические разной длины
30	Палочки эстафетные
31	Рулетка
32	Секундомер
30.	Скамейки гимнастические
33	Скакалки
34	Стенка гимнастическая (3 пролёта)
35	Стойки с креплениями
36	Султанчики («салютки»)
37	Тоннели
38	Фишки
39	Флажки

### 3.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Карточка подвижных игр для всех возрастов по видам движений и темам.
- Карточка комплексов дыхательной и артикуляционной гимнастики.
- Карточка комплексов пальчиковой гимнастики.
- Конспекты игр-тренингов.
- Методическая литература.

### 3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Предметно-развивающая среда - это комплекс материальных, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей в дошкольном учреждении - должна служить интересам и потребностям ребенка, а ее оборудование, материалы, дидактический материал и другое - его развитию. Среда должна отвечать санитарно-гигиеническим требованиям безопасности, разработанным для современного дошкольного образовательного учреждения. И это создает среду психологически комфортную, благоприятную для жизнедеятельности детей.

Организация предметно-развивающей среды в спортивном зале в соответствии с федеральным образовательным стандартом дошкольного образования отвечает следующим требованиям:

### ***Насыщенность***

Это оснащение обеспечивает двигательную активность всех воспитанников,

Развивающая среда по организации физической культуры в ДОО имеет разнообразие материалов, оборудования и инвентаря. Сборно-разборные крупногабаритные конструкции модулей, состоящие из трансформирующихся элементов, используемые в спортивном зале, изготовлены из современных синтетических материалов, их легко могут переносить дети дошкольного возраста. Среда обеспечивает двигательную активность всех воспитанников, в том числе развитие у них крупной и мелкой моторики, физическое развитие, возможность участия в подвижных играх и соревнованиях, их эмоциональное благополучие, и возможность самовыражения.

### ***Трансформируемость пространства***

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей. Например, модульные элементы легко трансформируются при минимальных затратах времени.

### ***Полифункциональность материалов***

Наличие в физкультурном зале ДОО полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе физкультурного инвентаря, оборудования, пособий, физкультурных и плоскостных сооружений дает детям возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей и т.д.

### ***Вариативность среды***

Вариативность среды предполагает:

В ДОО имеется выбор разнообразных атрибутов (спортивного инвентаря и оборудования), обеспечивающих свободный выбор детей. Периодическая сменяемость физкультурного оборудования, появление новых предметов, стимулирует двигательную активность детей.

### ***Доступность среды***

В ДОО свободный доступ детей, в том числе детей с ОВЗ, к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям, физкультурным и плоскостным сооружениям, обеспечивающим основные виды двигательной активности. Материалы и оборудование исправны и сохранны.

### ***Безопасность***

Все элементы соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Физкультурный инвентарь, оборудование яркое, привлекательное, отвечает санитарно-гигиеническим нормам, требованиям метрологии и стандартизации. Создана безопасная физкультурно-оздоровительная среда для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, которая способствует укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.

## **3.4. ЛИТЕРАТУРА**

1. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М: Мозаика- Синтез, 2010
3. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. М..2005



4. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. М.:Мозаика-Синтез, 2008-2010.
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М. Мозаика-Синтез, 2005-2010
6. Епифанов В.А. Миофасциальный релиз. Эффективные методики растяжения мышц и фасций для предупреждения травм.