

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 2 «ГНОМИК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Принята на педагогическом совете
от «31» августа 2023г.
протокол № 1

Утверждена
Заведующий МБДОУ д/с № 2
_____ А.А. Денисенко
приказ от 31.08.2023 № 220

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Детский фитнес»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 72 ч.)

Возрастная категория: от 5 до 6 лет

Состав группы: до 12 человек

Формы обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Максименко Светлана Николаевна,
воспитатель

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Ребенок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи.

Адаптивная физическая культура — это социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий. Физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить его полноценную деятельность. Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникающие в них очаги возбуждения способствует угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг как бы блокируется, и нарушенные функции в результате постепенно нормализуются. Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья (тяжелым нарушением речи), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с тяжелым

нарушением речи в возрасте от 5 до 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие»

Программа дополнительного образования разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Основные положения «Декларации прав человека», принятой генеральной Ассамблеей ООН
2. Основные положения «Конвенции о правах ребенка
3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2012 №1726-р.
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг".
6. Устав от 20.09.2018 № 1068
7. Лицензией на образовательную деятельность № 04187 от 30.05.2012 серия 23ЛО1.

1.1. Планируемые результаты

Конечным результатом освоения программы для детей с ОНР является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения.

К шести годам дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжках в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу

мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получают представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширят представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получают представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Ребенок физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности.

2. Содержательный раздел

Актуальность.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В

большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног,

позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степаэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

2.2. Возрастные особенности детей

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса*: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка

непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Конечным результатом освоения программы для детей с ОНР является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения.

Учебный план

Месяц	№ недели	Лексическая тема	Кол-во часов
Сентябрь		Мониторинг развития детей	8
Октябрь	1	Осень. Деревья осенью.	2
	2	Огород. Овощи.	2
	3	Сад, фрукты.	2
	4	Лес. Грибы и лесные ягоды.	3
Ноябрь	1	Одежда.	2
	2	Обувь.	2
	3	Игрушки.	2
	4	Посуда.	3

Декабрь	1	Зима. Зимующие птицы.	2
	2	Домашние животные зимой.	2
	3	Дикие животные зимой.	2
	4	Новый год.	2
Январь			
	3	Грузовой и пассажирский транспорт.	2
	4	Профессии на транспорте.	2
Февраль	1	Детский сад. Профессии.	2
	2	Ателье. Закройщица.	2
	3	Наша армия.	2
	4	Стройка. Профессии строителей.	3
Март	1	Весна. Приметы весны. Мамин праздник.	2
	2	Комнатные растения.	2
	3	Пресноводные и аквариумные рыбки.	2
	4	Наш огород.	3
Апрель	1	Весенние работы на селе.	2
	2	Космос.	2
	3	Откуда хлеб пришел.	2
	4	Почта.	2
Май	1	Весенние каникулы.	2
	2	Правила дорожного движения.	2
	3	Лето. Насекомые.	2
	4	Лето. Цветы на лугу.	2

Итого			72
-------	--	--	----

2.3. Тематическое планирование занятий

Месяц	Содержание обучения	Подвижные игры	Игровые сюжетные упражнения
Сентябрь	Педагогический мониторинг		
Октябрь	Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика с элементами танца «Зоопарк» Подскоки с продвижением + хлопки над головой Игровое упражнение "Раки прячутся", "Колобок"; Пальчиковая гимнастика "Гриб" Танцевальная аэробика с средним/малым мячом Дыхательная гимнастика «Поехали» Перебрасывание мяча друг другу. Игровое упражнение «Раки» Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе; Игровое упражнение «Поезд»;	"Будь внимателен" «Мой мяч» «Прыг, скок, хлопок» «Умное эхо»	"Журавль " «Цапля» «Сундучок» "Веточка" "Собачка" «Лисичка» «Кустик» "Морская звезда" "Бабочка"
Ноябрь	Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой Гимнастика с набивным мячом с элементами танца. Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют» Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад» Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки» Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх, с элементами гимнастики/танцев. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «Моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места. Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж».	"Будь внимателен" "Походка и настроение"	«Елка», «Горизонт» "Паучок" «Сорванный цветок» «Жучок» "Солнышко садится за гору»
Декабрь	Ходьба с хорошей отмашкой ру ^к .	"Путаница"	"Солнышко

	<p>Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист".</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист" Аэробика. Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку». Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на пол, поймать мяч. (Танцевальный блок). Отбивание мяча двумя руками и поочередно.</p> <p>Ходьба с хорошей отмашкой ру^к.</p> <p>Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист". Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой с элементами танцев; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист" Аэробика. Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист"</p> <p>Аэробика.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями</p> <p>Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку». Ходьба по гимнастической скамейке с ударами</p>	<p>"Скажи ласковое слово"</p>	<p>"Ручей" "Жучок" "Бабочка" "Кузнечик" "Цветок» "Деревце"</p>
--	---	-------------------------------	---

	<p>мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на гимнастическую скамью, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно.</p> <p>Гимнастика с набивным мячом, с элементами танцев;</p> <p>Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника «Полоса препятствий» (Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца).</p> <p>Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей.</p>		
Январь	<p>Маршировка по кругу. Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны.</p> <p>Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки».</p> <p>Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями.</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои"</p> <p>Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч.</p> <p>Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Игровое упражнение "Сосулька", "Сосулька капает".</p> <p>Дыхательная гимнастика «Самолет»</p> <p>Упражнения на турнике:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Улитка» • «Кольцо» <p>Дыхательная гимнастика Упражнение «Насос»</p>	<p>"У белки в дупле"</p> <p>"Горячий и холодный мяч"</p>	<p>"Вторая поза воина", "Лебедь".</p> <p>"Кустик".</p> <p>"Русалочка", "Фонари к", "Гора", "Жучок"</p>
Февраль	<p>Маршировка по кругу</p> <p>Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»;</p> <p>Ходьба с крестным шагом, руки на поясе;</p> <p>Ходьба, пятки вместе, носки врозь;</p>	<p>"Веселая зарядка"</p> <p>"Тихо-громко"</p>	<p>"Ручей", "Маленькая елочка", "Кузнечик", "Замок", "Фонарик", "Червячок"</p>

	<p>Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники"; Гимнастика с малым мячом; Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке; «Полоса препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. • Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. • Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». <p>«Полоса препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. • Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. • Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». 		
Март	<p>Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной. Размыкание по номерам. Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»; Аэробика с элементами танцев; Художественная гимнастика с элементами танцев; Пальчиковая гимнастика «Гриб» Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе. Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону. Запрыгивание на препятствие. Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо. Перестроение в круг. Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Прыжок с разбега в высоту («достань</p>	<p>"Шел крокодил" "Быстро возьми, быстро положи"</p>	<p>"Павлин", "Пенек", "Бабочка полетела" "Фонарик "Веселый жеребенок"</p>

	предмет»). Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге. Дыхательная гимнастика "Дровосек", "Ежик" Перестроение в круг. Дыхательная гимнастика «Шарик красный»		
Апрель	Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой; Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги; Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Дыхательная гимнастика "Поехали"; Силовая гимнастика с набивным мячом; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки». «Полоса препятствий»: <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. • Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. • Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». Дыхательная гимнастика «Насос»	"Удочка" "Черт и краски"	«Карусель» «Верблюд» «Саранча» «Матрешка» «Экскаватор»
Май	Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверх; Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверх, за спиной; Бег с захлестом голени, руки на поясе; Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»; Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Прыжки в чередовании с ходьбой Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей»; Упражнения на турнике: - вис:	"Сделай фигуру" "Тик-так"	"Домик" "Журавль" "Вторая поза воина" "Паучок " "Кузнечик" "Матрешка" "Черепашка"

	<p>- развести ноги в стороны с вытянутыми носками;</p> <p>- вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p> <p><u>Владение доской:</u> Строевые упражнения: Умение четко выполнять команды</p> <p><u>Гибкость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Наклон вперед из положения стоя <p><u>Выносливость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на 100 м • Бег 30 м со старта <p><u>Равновесие:</u> Упражнение «Фламинго» Упражнение «Ровная дорожка» <u>Сила:</u> Подъем туловища из положения лежа</p>		
--	--	--	--

2.4. Формы совместной деятельности взрослых и детей

2.5. Методы и технологии

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно –распределенное, совместно–последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

4. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

5. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

6. Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

Формы занятий

Традиционный тип:

Ознакомление с новым программным материалом

Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.

Смешанного характера

Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.

Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.

Вариативного характера

Формирование двигательного воображения

На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.

Занятие тренировочного типа

Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.

Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Игровое занятие

Направленно на формирование двигательного воображения.

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.

Сюжетно-игровое занятие

Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.)

Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).

Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов

Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами,

Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др., овладение приемами страховки.

Занятия ритмической гимнастикой

Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.

Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.

Занятие по интересам

Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.

Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать

любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.

Тематическое занятие

Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного

Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др.,

Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.

Занятие комплексного характера

Синтезирование разных видов деятельности

Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.

Занятие «Забочусь о своем здоровье»

Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.

Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.

Занятие-соревнование

Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.

Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителя.

2.6. Формы сотрудничества с семьёй

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель (инструктор по физической культуре) определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию.

Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы: Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д ; предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты.

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников:

- воспитатель (инструктор по физическому развитию) активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности,
- помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей.
- в процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия воспитатель (инструктор по физическому развитию) способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими.

Раздел 3. Организационно-педагогические условия

Сведения о педагогах.

Педагог	Должность	Образование	Педагогический стаж	Функционал
Максименко С.Н.	воспитатель	Высшее	33 года	Организация и проведение образовательного процесса. Взаимодействие с родителями.

Материально- техническое обеспечение программы.

Наименование	оборудования,	количество
--------------	---------------	------------

учебно-методических и игровых материалов	
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	4
Мячи: - набивные весом 0,5 кг, - маленькие - средние (резиновые), - волейбольные -баскетбольные	3 20 10 10 6
Гимнастический мат (длина 100 см)	4
Палка гимнастическая (длина 76 см)	4
Скакалка детская • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	15
Кольцеброс	2
Кегли	12
Обруч пластиковый детский большой (диаметр 77 см) средний (диаметр 62 см)	5 5
Дуга для подлезания	4
Цветные ленточки (длина 60 см)	20
Флажки	15
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1
Лошадки	4
Гантели	20
Корзина для инвентаря	4
Секундомер	1
Свисток	2
Стойки для прыжков в высоту	1
Баскетбольное кольцо - высота и крепления соответствуют норме	2
Хоккей	2
Хоккей (на траве)	1
Теннис	2

Методическая литература

- Нищева Н.В. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» - Издательство «Детство-Пресс», 2019.

- Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет» Издательство «Детство-Пресс», 2013.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 2 "ГНОМИК"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН, Денисенко**
Анастасия Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

08.12.23 12:56
(MSK)

Сертификат 5D54A45260A4F4A4BB32831E179CF02B