Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Новосибирского района Новосибирской области – детский сад «Дельфин»

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
протокол № 1
от «30» 08 2023

СОГЛАСОВАНА
Советом родителей
МБДОУ – детского сада «Дельфин»
«30» 08 2023
Председатель родительского комитета
_____/ Лопицуа К.К

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 141/ от 08.01.09 2023
заведующий МБДОУ – детский сад
«Дельфин» _____/Л.В. Кулик

Парциальная программа

физкультурно – спортивной направленности

«Детская аэробика»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

срок реализации программы: 2023-2028 учебный год

Автор-составитель программы:
Щепина Елена Леонидовна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

р.п. Краснообск, 2023

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Новосибирского района Новосибирской области – детский сад «Дельфин»

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
протокол № _____
от « » _____2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №__ от «___»_____2023
заведующий МБДОУ – детский сад
«Дельфин»_____/Л.В. Кулик

СОГЛАСОВАНА
Советом родителей
МБДОУ – детского сада «Дельфин»
« » _____2023
Председатель родительского комитета
_____/_____

Парциальная программа

физкультурно – спортивной направленности

«Детская аэробика»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

срок реализации программы: 2023-2028 учебный год

Автор-составитель программы:
Щепина Елена Леонидовна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

р.п. Краснообск, 2023

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Парциальная программа физкультурно-спортивной направленности «Детская аэробика» Муниципального бюджетного дошкольного учреждения Новосибирского района Новосибирской области – детского сада «Дельфин» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования (далее ФГОС ДО), Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО), образовательных потребностей воспитанников и запросов родителей (законных представителей). Программа разработана на основе Образовательной Программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад – «Дельфин»

Программа разработана в соответствии с:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЭ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций» http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220042
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599) http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021
9. Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_105703/
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 № 1601 (ред. от 13.05.2019) «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.02.2015 № 36204) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_175797/
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 мая 2016 г. № 536 Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201606030031?rangeSize=1
12. Постановление Правительства Российской Федерации от 14.05.2015 № 466 (ред. от 07.04.2017) «О ежегодных основных удлиненных оплачиваемых отпусках» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_179568/
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.04.2014 № 276 (ред. от 23.12.2020) Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_163666/

14. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико- педагогической комиссии» https://docs.edu.gov.ru/document/f9ac867f68a01765ef9ce94ebfe9430e/

Программа «Детская аэробика» включает в себя элементы танцевальной аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики. Соответствует основным требованиям процесса обучения и воспитания: соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности дошкольников; применение упражнений согласно физиологии детского организма; рациональный подбор форм, средств и методов; рациональная организация занятий.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на развитие физических качеств детей с разным уровнем физической подготовленности средствами танцевальной аэробики, фитбол-аэробики, степ-аэробики, расширение двигательного опыта, обогащение процесса физического воспитания новыми формами, методами, содержанием, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей, развитие творческих способностей детей.

Фитбол-аэробика – вид оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов) Такие мячи, как средство физкультурно-оздоровительной работы, выбраны в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный, связочно-мышечный аппарат. Упругая, неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, развития механизма равновесия и ритма движений.

Это новая форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, а с другой - увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночник, вестибулярный аппарат, координацию движений. Это позволяет детям с проблемами позвоночника и избыточным весом чувствовать себя достаточно комфортно при занятиях фитболом. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо.

Фитбол имеет форму шара. Шар - идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного (тактильного) анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект от занятий.

Разнообразные упражнения и подвижные игры с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Оздоровительное влияние фитбол-аэробики на организм ребенка достигается за счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов.

Степ-аэробика – это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами», т. е. - это ритмичные подъемы и спуски со степ – платформы под танцевальную музыку.

Степ-аэробика – один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Все упражнения в степ – аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. Главное отличие степ-аэробики от классической – выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки и результат даст о себе знать намного быстрее. Степ – аэробика воздействует на тело комплексно, развивая нужную группу мышц.

1.2. Цели и задачи реализации Программы.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и двигательных умений дошкольников посредством использования элементов фитбол – и степ – аэробики в образовательном процессе.

Задачи:

Оздоровительные задачи направлены на:

1.Формирование навыка правильной осанки;

2.Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса);

3.Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике;

4.Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;

5.Повышение активности сенсорных систем;

6.Тренировка вестибулярного аппарата;

7.Нормализация психоэмоционального состояния.

Образовательные:

1.Обучение двигательным действиям с мячом;

2.Воспитание физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости;

3.Совершенствование координационных способностей и равновесия;

4.Совершенствование двигательных умений и навыков, расширение их объема и содержания.

Воспитательные:

1.Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;

2.Воспитание целенаправленной двигательной активности;

3.Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

1.3. Основные положения и принципы формирования Программы дополнительного образования

Принципы реализации Программы:

1. Принцип комплексности, который обусловлен тем, что здоровье – понятие комплексное, характеризующееся: уровнем нервно-психического, физического, функционального развития и сопротивляемости организма, поэтому задачи оздоровительной работы направлены на улучшение показателей всех его критериев.

2. Принцип научной обоснованности и практической применимости.

3. Принцип индивидуализации процесса обучения.

4. Принцип системности и последовательности - основным условием для соблюдения рациональной последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности: от простого к сложному.

5. Принцип сознательности и активности.

6. Принцип наглядности.

7. Принцип дифференциации - учёт возрастных особенностей развития детей.

8. Принцип единства с семьей предусматривает соблюдение единых требований детского сада и семьи в вопросах обучения детей фитбол и степ-аэробике.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы дополнительного образования характеристики.

Содержание программы выстроено в контексте требований к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребёнка. Программа предполагает использование подвижных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботится о своём здоровье.

Аэробика представляет собой особый вид гимнастики, состоящей из аэробных упражнений, которые нужно выполнять под музыку, это система

физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Музыкальное сопровождение помогает удерживать ритм и следить за чёткостью и быстротой выполнения комплекса движений.

Сегодня элементы аэробики для детей вводят в программы физической подготовки в садиках и школах, тем более что ограничений для детей в этом виде спорта почти нет.

Аэробика не предполагает гендерных ограничений — заниматься ею могут и мальчики, и девочки. Каждый найдёт для себя что-то интересное и полезное. Например, упражнения, требующие артистичности и красоты движений лучше получаются у девочек, а комплексы, в которых нужно продемонстрировать выносливость и силу, больше по нраву мальчуганам. Но бывает и наоборот.

Тренировки проводятся группами, и ребёнок на них обретает единомышленников, общается, тренирует свои коммуникативные способности. Эта нагрузка уменьшает вероятность детского ожирения и проблем с сердечно - сосудистой системой. Тренировки в группе аэробики требуют большого выплеска внутренней энергии, что особенно важно для детей дошкольного возраста, которым чаще всего некуда деть чрезмерную энергию. Выплёскивая её в движения, ребёнок становится более спокойным, внимательным, сосредоточенным. Детская аэробика помогает тренировать самоконтроль, выдержку, силу воли. Укрепляются мышцы и опорно-двигательный аппарат. Суставы становятся более крепкими и подвижными, что снижает вероятность получения ребёнком травмы. Органы дыхания активно тренируются, что помогает снизить количество респираторных недугов в детстве. Систематические занятия аэробикой повышают детский иммунитет.

1.5. Ожидаемые результаты освоения Программы.

Целевые ориентиры

Реализуя данную дополнительную программу, ожидаются следующие результаты:

Воспитанники приобретают знания:

о разных комплексах упражнений на фитболах и степ-платформах;

о правилах работы на фитболах и степ-платформах;

о форме и физических свойствах фитбола;

У воспитанников формируются представления:

о занятиях на фитболе, как одном из видов гимнастики на мячах;

о занятиях на степ-платформах;

об истории развития фитбола и степ-аэробики;

У воспитанников развиваются умения:

выполнять упражнения из разных исходных положений на фитболах и степ-платформах;

четко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;

правильно выполнять базовые шаги степ-аэробики отдельно и в связках;

правильно выполнять элементы фитбол-аэробики отдельно и в связках;

проверять результаты собственных действий;

управлять своей деятельностью;

различать характер музыки, темп, ритм;

справляться с заданиями , которые развивают физические качества;

тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;

поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами и степ-платформами;

Воспитанники участвуют в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ.

Целевые ориентиры:

- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Учебный план состоит из двух модулей разной направленности, которые имеют свои задачи, планируемые результаты и предусматривают формы аттестации по модулю.

Продолжительность учебного года в (неделях)	36 недель
Продолжительность учебных недель в месяц	4 недели
Продолжительность занятий в неделю	1 занятие

№ п/п	Модуль	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Фитбол-аэробика	18	2	16
2	Стэп-аэробика	18	2	16
	Итого	36	4	32

1.6. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста взяты из инновационной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ».

Возрастная группа	Ссылка на инновационную программу «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»
Характеристики особенностей развития детей 4-5 лет (средняя группа)	Инновационная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Содержательный раздел: воспитание и обучение детей дошкольного возраста / Содержание образовательной деятельности с детьми 4-5 лет (средняя группа) / Возрастные особенности развития детей 4-5 лет
Характеристики особенностей развития детей 5-6 лет (старшая группа)	Инновационная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Содержательный раздел: воспитание и обучение детей дошкольного возраста / Содержание образовательной деятельности с детьми 5-6 лет (старшая группа) / Возрастные особенности развития детей 5-6 лет
Характеристики особенностей развития детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)	Инновационная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Содержательный раздел: воспитание и обучение детей дошкольного возраста / Содержание образовательной деятельности с детьми 6-7 лет (подготовительная к школе группа) / Возрастные особенности развития детей 6-7 лет

1.7. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных

данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОУ.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2) оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики определена ДОУ: 2 раза в год, на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных

достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребенка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются в картах развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

Данные методики диагностики – одинаковые для обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Инструментарий диагностики планируемых результатов Программы представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО.

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей, социальными партнерами
Непрерывная непосредственно образовательная деятельность. Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные - с элементами ритмики Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Образовательная деятельность в режимных моментах. Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные. Имитационные движения. Совместные игры, праздники, развлечения. Занятия в спортивных секциях.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Совместные физкультурные досуги и праздники. Беседа. Консультации. Открытые занятия. Дни открытых дверей.

Учебный план реализации основной программы «Детская аэробика»

Возраст детей	**Продолжительность занятия**	**Кол-во занятий в неделю**	**Кол-во занятий в год**
4-5 лет	не более 20 минут	1	36
5-6 лет	не более 25 минут	1	36
6 – 7 лет	не более 30 минут	1	36

Физкультурный досуг проводится 1 раз в месяц. Спортивный праздник 2 раза в год.

Образовательный процесс организуется в соответствии с комплексно-тематическим принципом, с учетом интеграции образовательный областей.

2.1.1. Организация и проведение занятий.

Основная форма организации деятельности – это занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются следующие методы:

- ✓ Фронтальный
- ✓ Групповой
- ✓ Поточный
- ✓ Круговой
- ✓ Индивидуальный
- ✓ Дифференцированный

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- ✓ Открытые занятия
- ✓ Соревновательные выступления
- ✓ Показательные выступления
- ✓ Фестивали

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Структура занятия:

Часть занятия	Цель	Содержание
Вводная	Создать положительный, эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп.	Приветствие. Разминка:(базовые движения без сложной хореографии) Предварительное растягивание: (предпочтение отдается активному стретчингу)
Основная часть	Развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков и умений, , тренировка сердечно – сосудистой и дыхательной системы, тренировка вестибулярного аппарата.	Базовые элементы и их модификация. Основные виды движений. Силовая гимнастика (с гантелями, с мячом). Школа мяча. Подвижные игры. Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты.
Заключительная	Постепенное снижение функциональной активности организма, улучшение обменных процессов в организме, снятие мышечного	Предпочтение статичному растягиванию или стретчингу, а также использование элементов релаксации, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, упражнения на профилактику плоскостопия и формирование осанки.

	напряжения.	

Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей.

Правильное и своевременное использование страховки и помощи достигается соблюдением принципов обучения и воспитания (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками). Профилактика травматизма заключается также в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине занимающихся, обеспечении санитарно – гигиенических условий.

2.2 Характеристика основных средств, форм, способов, методов и приемов в реализации программы

Средства фитбол и степ–аэробики по содержательному признаку объединены в три группы:

1-я группа: гимнастические упражнения (ору, музыкально-ритмические, динамические упражнения) – основное средство;

2-я группа: подвижные игры (высокой и малой интенсивности, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты) – основное средство;

3-я группа: музыкальное сопровождение (вспомогательное средство)

Целостный процесс обучения упражнениям делится на три этапа:

1.Начальный этап обучения упражнению (отдельному движению) – характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование).

2.Этап углубленного разучивания упражнения – характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения.

3.Этап закрепления и совершенствования упражнения – характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Средства, используемые на занятиях:

Общеразвивающие упражнения с фитболами – это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью,

амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса.

Музыкально-ритмичные упражнения с мячами охватывают комплексы фитбол-аэробики, танцевальные движения, элементы ритмики, хореографии, спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения.

Динамические упражнения с фитболами имеют имитационно-игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка. Восторг у детей вызывают **подвижные игры высокой интенсивности** сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием.

Подвижные игры малой интенсивности восстанавливают пульс и дыхание ребенка после физической нагрузки. **Игры соревновательной направленности и игры-эстафеты с фитболами**.

Мяч по своим свойствам многофункционален

и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. При использовании **мяча как предмета** можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с фитболом в руках, а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и т.д. **Мяч как опора** применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лежа. **Как ориентир** мяч используется при выполнении различных подвижных игр, эстафет. **Как амортизатор и тренажер** мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног а также для развития функции равновесия. **Как отягощение** (в руках, ногах) применяется в различных исходных положениях для укрепления различных мышечных групп. **Как препятствие** – для перешагивания, перепрыгивания и различных видов перекатывания.

Цель этапа	**Средства**
I-этап- элементарный, 1-й год обучения	
Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики, элементов ритмической гимнастики.	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные) прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче,прыжки на мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.
Задачи 1-го этапа 1.Создать представление о форме и физических свойствах фитбола,	

<table>
<tr><td colspan="2">сформировать «чувство» мяча.
2.Учить правильной посадке на неподвижном мяче.
3.Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче.
4.Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки.
5.Обучать прыжкам на фитболе.
6.Разучивать комплексы ритмической гимнастики.</td></tr>
<tr><td colspan="2">II-этап-базовый,2-й год обучения</td></tr>
<tr><td>Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами; освоение базовых шагов и элементов танцевальной и степ-аэробики.</td><td>Индивидуальные и коллективные игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Задачи 2-го этапа
1.Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство» мяча.
2.Учить правильной посадке на неподвижном мяче.
3.Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче.
4.Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки.
5.Обучать прыжкам на фитболе.
6.Разучивать комплексы ритмической гимнастики.</td></tr>
<tr><td colspan="2">III-этап-творческий,
3-й год обучения</td></tr>
<tr><td>Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами; формирование и совершенствование базовых шагов и элементов танцевальной и степ-аэробики.</td><td>Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка; комплексы фитбол-аэробики и ору, музыкально-ритмичные импровизации с мячом, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания и др.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Задачи 3-го этапа
1.Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия.
2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.</td></tr>
</table>

3.Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом. 4.Совершенствовать технику базовых шагов и элементов танцевальной и степ-аэробики.

Методы	Приемы
Словесный	- Объяснение техники и правил выполнения движений и упражнений - контрольные задания
Практический	- Практическая работа (плавание) - Игровые упражнения - индивидуальная страховка и помощь; - круговая тренировка; - оценка (самооценка) двигательных действий; - контрольные задания - подвижные игры на суше и в воде
Наглядный	- Показ педагога - Показ другими детьми - разучивание, - имитация упражнений - использование средств наглядности

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований:

• развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;

• создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

• постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

• тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

• ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

• «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

• поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Средняя группа

Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни.

Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.

Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает.

Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддержать их двигательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать, детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом

могут стать модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату.

В режимных процессах, в свободной двигательной деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно- игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Старшая и подготовительная к школе группа

Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Следует отметить, что на седьмом году жизни нередко возникают сложности в поведении и общении ребенка со взрослыми. Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Ребенок порой ведет себя вызывающе, манерничает, кого-то изображает, кому-то подражает. Он как бы примеряет на себя разные модели поведения, заявляя взрослому о своей индивидуальности, о своем праве быть таким, каким он хочет. Психологи связывают это с проявлением «кризиса семи лет». Появление подобных особенностей в поведении должно стать для близких взрослых сигналом к перемене стиля общения с ребенком. Надо относиться к нему с большим вниманием, уважением, доверием, активно поддерживать стремление к самостоятельности.

Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития физических умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом педагог использует средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения. Периодически, используя на занятиях «сундучок сюрпризов» появляются новые, незнакомые детям объекты, пробуждающие их к двигательной активности. Это могут быть «посылки из космоса», таинственные письма с увлекательными заданиями, схемами.

Для развития детской инициативы и творчества инструктор по физической культуре проводит отдельные дни необычно – как «День космических путешествий», «День волшебных превращений», «День лесных обитателей». В такие дни виды двигательной деятельности детей в режимных процессах организуются в соответствии с выбранным тематическим замыслом и принятыми ролями: «космонавты» готовят космический корабль, снаряжение, готовят космический завтрак, расшифровывают послания инопланетян, отправляются в путешествие по незнакомой планете и пр. В общей игровой, интересной, совместной деятельности решаются многие важные образовательные задачи.

2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Раздел **Программы** «Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся» полностью соответствует соответствующему разделу ФОП, с учетом положений программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ», расширяющих содержание ФОП ДО.

Ссылка на ФОП	**Ссылка на программу «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»**	**Значимые дополнения, расширяющие ФОП**

ФОП ДО, п. 26 «Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся»[1]	Инновационная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы / Взаимодействия детского сада с семьей	Наиболее значимым дополнением данного раздела является задача изменения формата взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся – превращение родителей и воспитателей из «требовательных заказчиков и исполнителей образовательной услуги» в союзников и партнеров, от совместных усилий которых зависит счастье и благополучие детей.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Семьи воспитанников приглашаются на открытые занятия, проводятся мастер-классы в виде общего занятия при участии родителей. Оформляются видео- и фотоотчеты для родителей.

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

[1] Приказ от 25 ноября 2022 г. N 1028 «Об утверждении ФОП ДО», п. 25.

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих принципов:

1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребенка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

1) диагностико-аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учетом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребенка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;

3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребенка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельностях, образовательном процессе и другому.

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;

2) своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;

3) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

4) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

5) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, круглые столы, семинары-практикумы, консультации и другое; сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать

поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребенка, а также согласование совместных действий, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребенка в освоении образовательной программы.

Педагоги самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволит педагогам ДОО устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

2.5 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)

Раздел **Программы** «Содержание коррекционной работы и/или инклюзивного образования» полностью соответствует разделам «Направления и задачи коррекционно-развивающей работы» (п.27 ФОП ДО) и «Содержание КРР на уровне ДО» (п.28 ФОП ДО).

КРР и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР объединяет комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги, педагоги-психологи, учителя-дефектологи, учителя-логопеды и другие квалифицированные специалисты.

Задачи КРР на уровне ДО:

определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Программы и социализации в ДОО;

своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами;

осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии

или психолого-педагогического консилиума образовательной организации (далее - ППК);
оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;
содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию;
выявление детей с проблемами развития эмоциональной и интеллектуальной сферы;
реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения.

КРР организуется: по обоснованному запросу педагогов и родителей (законных представителей); на основании результатов психологической диагностики; на основании рекомендаций ППК.

КРР в ДОО реализуется в форме групповых и (или) индивидуальных коррекционно-развивающих занятий. Выбор конкретной программы коррекционно-развивающих мероприятий, их количестве, форме организации, методов и технологий реализации определяется ДОО самостоятельно, исходя из возрастных особенностей и ООП обучающихся.

Содержание КРР для каждого обучающегося определяется с учетом его ООП на основе рекомендаций ППК ДОО.

В образовательной практике определяются нижеследующие категории целевых групп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения:
1) нормотипичные дети с нормативным кризисом развития;
2) обучающиеся с ООП:
с ОВЗ и (или) инвалидностью, получившие статус в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;
обучающиеся по индивидуальному учебному плану (учебному расписанию) на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети); часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребенком в посещении ДОО;
обучающиеся, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, социальной адаптации;
одаренные обучающиеся;
3) дети и (или) семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, признанные таковыми в нормативно установленном порядке;
4) дети и (или) семьи, находящиеся в социально опасном положении (безнадзорные, беспризорные, склонные к бродяжничеству), признанные таковыми в нормативно установленном порядке;

5) обучающиеся "группы риска": проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных проявлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний).

КРР с обучающимися целевых групп в ДОО осуществляется в ходе всего образовательного процесса, во всех видах и формах деятельности, как в совместной деятельности детей в условиях дошкольной группы, так и в форме коррекционно-развивающих групповых (индивидуальных) занятий.

КРР строится дифференцированно в зависимости от имеющихся у обучающихся дисфункций и особенностей развития (в познавательной, речевой, эмоциональной, коммуникативной, регулятивной сферах) и должна предусматривать индивидуализацию психолого-педагогического сопровождения.

Содержание КРР на уровне ДО.

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами, согласно нозологическим группам осуществляется в соответствии с адаптированной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ – детский сад «Дельфин».

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

1.Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2.Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3.Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4.Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1.Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2.Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3.Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4.Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1.Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2.Активизация защитных сил организма ребёнка.
3.Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4.Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5.Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6.Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7.Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8.Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1.Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2.Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3.Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4.Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

Физическая культура по - своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие:

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие:

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие:

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.6. Физическое и оздоровительное направление программы воспитания

Под воспитанием понимается «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социо-культурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

В соответствии с данным понятием воспитания в МБДОУ - детском саду «Дельфин» была поставлена **основная цель воспитания** детей дошкольного возраста: формирование общей культуры личности воспитанников, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных и физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.

Задачи:

•развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями;

•формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;

•развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка; организация содержательного взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;

•воспитание патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

•воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;

•объединение воспитательных ресурсов семьи и ДОУ на основе традиционных духовно-нравственных ценностей семьи и общества; установление партнерских взаимоотношений с семьей, оказание ей психолого-педагогической поддержки, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, развития и образования детей.

Ценность – **Здоровье.** Ценность здоровья лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания. Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни для детей дошкольного возраста (до 8 лет)

– обеспечение построения процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
– закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
– укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
– формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
– организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
– воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности. Направления деятельности педагога:
– организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
– создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
– введение оздоровительных традиций в ДОУ.

Формирование у дошкольников **культурно-гигиенических навыков** является важной частью воспитания **культуры здоровья.** Педагог максимально формирует у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОУ.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой. Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДОУ сосредотачивает свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

– формирование у ребенка навыка поведения во время приема пищи;

– формирование у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;

– формирование у ребенка привычки следить за своим внешним видом;

– включение информации о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков ведется в тесном контакте с семьей.

Формирование основ Здорового образа жизни

Опыт оздоровительной работы показал, что кроме создания благоприятных условий для развития здорового ребенка, необходимо сформировать у дошкольников осознанное отношение к своему здоровью и обучать детей заботиться о своём здоровье. Развитие элементарных валеологических понятий, основанных на реальных фактах о строении и работе организма, знания о гигиенических нормах и правилах способствует развитию нравственных качеств ребенка и формированию осознанного, бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

Задачи:

- Организация систематической работы по использованию активных методов укрепляющих и оздоровительных мероприятий (массажей частей тела, дыхательных гимнастик, пальчиковых игр и др.)
- Расширять знания детей о строении организма человека;
- Продолжать воспитывать у детей заботу о своем организме, желание быть всегда здоровым; овладеть практическими навыками ухода за телом;
- Воспитывать у детей самоуважение, чувство социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;
- Формировать у детей мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Совместная деятельность педагога с детьми по валеологии это деятельность детей по самопознанию и самооткрытию.

Главным в процессе совместной деятельности является мотивация. Ребёнок сам должен захотеть познавать себя, законы развития своего организма, научиться жить по законам здорового образа жизни. Ведущее место в совместной деятельности педагога с детьми по валеологии - принадлежит яркому, убедительному рассказу педагога и беседе. Рассказ педагога строится в форме путешествий вместе с детьми в различные системы организма. Рассказ возможно прерывать вопросами: «Как ты думаешь?»,

«Почему?», вовлекая в беседу как можно больше детей. Рассказ сопровождается показом. В этих целях используются наглядные пособия, например, картины строение человека или его органов, муляжи и т.д. Рассматривая такое изображение человека, ребенок может показать на себе эти части тела. На занятиях возможно чтение текстов художественной литературы, рассказывание сказок, использование загадок, пословиц и поговорок, имеющих отношение к здоровью и ЗОЖ.

Организация культурных практик в рамках физкультурного и оздоровительного воспитания

- Проектная деятельность;
- Тематические дни здоровья;
- Развлечения и праздники.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Раздел **Программы** «Психолого-педагогические условия реализации Программы» полностью соответствует соответствующему разделу ФОП, с учетом положений программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ», расширяющих содержание ФОП ДО.

Ссылка на ФОП	**Ссылка на программу «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»**	**Значимые дополнения, расширяющие ФОП**
ФОП ДО, п. 30 «Психолого-педагогические условия реализации федеральной программы»[2]	Инновационная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы / Особенности общей организации образовательной среды	Особенность подходов к созданию психолого-педагогических условий в программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» состоит в том, что акцент делается на роли педагога в создании тех или психолого-педагогических условий, а также на особенностях организации предметно-пространственной среды для решения поставленных задач.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Раздел **Программы** «Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды» полностью соответствует соответствующему разделу ФОП, с учетом положений программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ», расширяющих содержание ФОП ДО.

Ссылка на ФОП	**Ссылка на программу «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»**	**Значимые дополнения, расширяющие ФОП**
ФОП ДО, п. 31 «Особенност	Инновационная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО	В программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» развивающая предметно-пространственная среда является одним из

[2] Приказ от 25 ноября 2022 г. N 1028 «Об утверждении ФОП ДО», п. 29.3.5.3..

и организации развивающей предметно-пространственной среды»[3]	ШКОЛЫ» / Организационный раздел / Организация развивающей предметно-пространственной среды	элементов пространства детской реализации. Главная задача педагога при организации развивающей предметной среды состоит в создании детям возможности выбора занятий по своим интересам, проявления самостоятельности и инициативы, в обеспечении условий для самореализации через различные виды детской деятельности (рисование, конструирование, проекты и пр.) Для этого используется разделение пространства в помещении группы на центры активности.

ДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Развивающая предметно-пространственная среда детского сада «Дельфин» обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и территории, прилегающей к ДОУ. В детском саду имеются разнообразные материалы, оборудование и инвентарь для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья воспитанников, учёта особенностей их развития.

Организация образовательного пространства и разнообразие оборудования, материалов и инвентаря обеспечивает:

- игровую, познавательную и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- двигательную активность;
- эмоциональное благополучие детей;
- возможность самовыражения детей.

При организации образовательного пространства учитываются ***принципы*** построения развивающей среды

- насыщенности в соответствии с возрастными возможностями детей;
- трансформируемости среды;
- полифункциональности материалов;

[3] Приказ от 25 ноября 2022 г. N 1028 «Об утверждении ФОП ДО», п. 31.

- вариативности;
- доступности;
- безопасности.

Для полноценного развития, охраны и укрепления здоровья детей в детском саду имеются: музыкальный зал, физкультурный зал, изостудия, кабинет для медицинского осмотра, изолятор, центры двигательной активности в группах.

Во всех возрастных группах созданы следующие центры физического развития детей:

- центр двигательной активности

- центр физической культуры

- центр закаливания

Развивающая среда участка ДОУ:

Территория детского сада оснащена специальным оборудованием:

- теневые навесы;

- цветники, клумбы, аллея выпускников;

- малые архитектурные формы на прогулочных площадках для сюжетно-ролевых игр

- экологическая тропа.

Холлы, коридоры и лестничные клетки: мини - музей русского быта «Русская изба»

фотоэкспозиция «Моя родина – Россия», тематические выставки, персональные выставки детских рисунков и предметы продуктивной деятельности детей, тематические лестницы «Космос», «Права детей», «Виды спорта».

Развивающая образовательная среда организована в соответствии с основными направлениями развития детей согласно требованиям к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования и нормам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Основные направления развития	*Наличие специальных помещений*	*Основные пособия и специальное оборудование*
Физическое направление	физкультурный зал	Стеллажи для спортивного инвентаря, тренажеры детские, скамейка гимнастическая, гимнастический набор (обручи, рейки, палки, подставки, зажимы

		для эстафет, ленты и т.п.), доска гладкая с зацепами, доска с ребристой поверхностью, дуга большая, малая, канат для перетягивания, массажные коврики, кольцеброс, скакалки, кубы для ОФП, мячи (большие, малые), скакалки, гимнастические палки, , гантели, кегли, скакалки, султанчики, мягкое спортивное оборудование, спортивные маты, набор разноцветных кеглей, мяч футбольный, мячи баскетбольные, фитболы, разноцветные цилиндры, ролик гимнастический, флажки разноцветные, стэпы.
	Групповые помещения	Центры двигательной активности, дорожки здоровья, оборудование для закаливания, бактерицидные лампы
	Медицинский блок	Ростомер, мебель, весы, тонометр, медикаменты для оказания первой медицинской помощи

Учебно-тематический план

№ n/n	Разделы	Теория (кол-во часов)			Практика (кол-во часов)		
		4-5	5-6	6-7	4-5	5-6	6-7
1	Введение	1	1	1			
2	Общефизическая подготовка, основные виды движений: строевая подготовка, ходьба и бег, прыжки, бросание, ловля, отбивание, подбрасывание.				21	10	10
3	Специально физическая подготовка:						
	1.Базовые шаги танцевальной аэробики и связки.				5	10	10
	2.Гимнастические упражнения с фитболами. Динамические упражнения с фитболами.				12	10	10
	3.Базовые шаги и связки на степ-					12	12

	платформах.						
	4.Упражнения на развитие гибкости (стретчинг).				3	4	4
	5.Спортивные композиции танцевальной аэробики.				7	5	5
	6.Спортивные композиции с фитболами.				8	5	5
	7.Спортивные композиции по степ-аэробике.					5	5
4	Подвижные игры.				8	4	4
5	Эстафеты					3	3
6	Оздоровление: коррекционные упражнения по профилактике плоскостопия, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика.				7	3	3

3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Информационные интернет ресурсы:

Федеральные органы управления образованием:

- Министерство просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru/
- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) http://www.obrnadzor/

Региональные и муниципальные органы управления образованием:

- Министерство образования Новосибирской области https://minobr.nso.ru/
- Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Новосибирского района Новосибирской области». https://edunor.nso.ru/

Федеральные информационно-образовательные ресурсы

- Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/

Издательства учебной литературы

- Издательство «Мозаика-Синтез» http://www.msbook.ru/

- Издательство «Просвещение» http://www.prosv.ru/
- Издательство «Школьная пресса» http://www.schoolpress.ru

СМИ образовательной направленности

- Журнал «Вестник образования России» http://www.vestniknews.ru/
- Журнал «Современное дошкольное образование» https://sdo-journal.ru/

Программное обеспечение	Методическое обеспечение
Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», М.: Мозаика-Синтез 2014г.	- Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду. II младшая группа.» - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.» - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.» - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.» - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - Степаненкова Э. Я. «Методика проведения подвижных игр.» - М.: Мозаика-Синтез, 2010. - Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания.» — М., 2005. - Степаненкова Э. Я. « Физическое воспитание в детском саду.» —М.: Мозаика-Синтез, 2006. - Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.» – М.: Владос, 2003. - В.А. Иванов «Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений.» - Власенко Н. Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста.» - «Детсво-пресс» 2015г. - Е. В. Сулим «Детский АЭРОБИКА. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.» 2014г. - Е. В. Сулим «Детский АЭРОБИКА. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.» 2014г. - Н. Е. Ермак «Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят.» 2003 г.

3.4. Режим дня.

Раздел режим дня в **Программе** полностью соответствует разделу 35 ФОП ДО «Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах[4]», с изменениями в режиме дня дошкольных групп, соответствующими программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». Поэтому раздел оформляется ссылкой на ФОП ДО, а измененный режим дня для дошкольных групп дается в тексте Программы с соответствующей ссылкой на программу «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ».

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Одно из ведущих мест в ДОУ принадлежит режиму дня. Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. Основные компоненты режима: дневной сон, бодрствование (игры, трудовая деятельность, занятия, совместная и самостоятельная деятельность), прием пищи, время прогулок.

Режим дня в дошкольном учреждении соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию, поэтому режим дня разработан для каждой возрастной группы. Также режим дня отражает климатические особенности расположения ДОУ, поэтому в детском саду «Дельфин» разработано 3 периода: теплый период, холодный период, а также организуются летний оздоровительный период (каникулярный период).

Режим дня в дошкольных группах[5].

В режим дня включены утренний и вечерний круг как важная составляющая режима дня в программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ.

---

[4] Приказ от 25 ноября 2022 г. N 1028 «Об утверждении ФОП ДО», п. 35.

[5] Инновационная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, раздел «Организация жизнедеятельности детей».

В летнее время распорядок дня следует изменять, с тем, чтобы дети больше времени проводили на свежем воздухе, имели возможность больше двигаться, получать необходимую им физическую нагрузку, иметь большой выбор занятий по интересу, в общем, чтобы летом они могли хорошо отдохнуть и оздоровиться. В частности, в теплое время года прием детей, утреннюю зарядку, часть занятий, вечерний круг лучше проводить на свежем воздухе.

Примерный режим дня в группе детей от 4 до 7 лет.

Содержание	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Холодный период года			
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 – 8.50
Утренний круг, игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.15	9.00 - 9.15	8.50 – 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15 - 10.05	9.15 - 10.15	9.00 - 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.05 - 12.00	10.15 - 12.00	10.50 - 12.00
Второй завтрак	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00
Обед	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30

процедуры			
Полдник	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00
Занятия (при необходимости)	-	16.00 - 16.25	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.50	16.25 – 16.50	16.00 - 16.30
Вечерний круг	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00	16.30-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	16.40 - 18.30
Ужин	18.30	18.30	18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00
Теплый период года			
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00
Утренний круг, игры, самостоятельная деятельность	9.00 - 9.15	9.00 - 9.15	9.00 - 9.15
Второй завтрак	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.15 - 12.00	9.15 - 12.00	9.15 - 12.00
Обед	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00

Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30
Полдник	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.50	16.00 – 16.50	16.00 – 16.50
Вечерний круг	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30
Ужин	18.30	18.30	18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00

**прием детей в теплое время года, рекомендуется проводить на улице*

***В первой и второй младших группах при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 15 м/с.*

****В средней, старшей и подготовительной группах при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 20°С и скорости ветра более 15 м/с.*

*****Во всех группах в неблагоприятный температурный режим для прогулки организуется самостоятельная деятельность детей в группе, физкультурно-оздоровительные мероприятия в спортивном зале*

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Мониторинг физического развития дошкольников.

Развитие психофизических качеств:

измерение силы: поднимание туловища из положения лежа на спине;

скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;

быстрота: «челночный бег» 3Х10 м;

выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150м (в зависимости от возраста детей);

ловкость: прыжки через скакалку;

гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный зал), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводится следующий тест: бег на дистанции: 90, 120, 150м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь.

Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию вместе с воспитателем. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 4-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

Наименование показателя	**Пол**	**4года**	**5лет**	**6лет**	**7 лет**
1.Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (5-7 лет) Метание в гориз. цель (3-4 лет)	Мальчики	2-3	1-2	2-3	3-4
	Девочки	2-3	1-2	1-2	2-3
2. Прыжок в длину с места	Мальчики	75-95	85-130	100-140	130-155
	Девочки	70-90	85-125	90-140	125-150
3. Наклон вперед из	Мальчики	2-5	3-6	4-7	5-8

положения стоя на гимнастической скамье (см)	Девочки	5-8	6-9	7-10	8-12
6. Челночный бег 3х10 метров 3х5 метров (3 года)	Мальчики	9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
	Девочки	9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (количество)	Мальчики	6-8	9-11	10-12	12-14
	Девочки	4-6	7-9	8-10	9-12
8. Прыжки через скакалку	Мальчики	-	1-3	3-15	7-21
	Девочки	-	2-5	3-20	15-45
9. Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мальчики	-	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
	Девочки	-	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

индивидуальные возможности ребёнка;

особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.
Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и тоже задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводится не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности;

выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

МОНИТОРИНГ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Прыжок в длину с места.

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Метание мешочка в горизонтальную цель производится с расстояния 1-1,5 м. в лежащий на полу обруч диаметром 90 см.

Тест предназначен для детей 3 лет.

Тесты по определению быстроты.

Челночный бег 3Х 10 метров.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, каждый раз касаясь линии на полу.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Ребенок встает у контрольной линии, берет в руки кубик, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) бежит до противоположной стороны зала, до разметки, где отмечено 5 метров, кладет кубик, бежит обратно, берет второй кубик, преодолевает дистанцию 5 метров и финиширует. (ребенок трехкратно преодолевает 5-метровую дистанцию)

Тест предназначен для детей 3 лет.

Тест по определению ловкости.

Прыжки через скакалку.

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.
Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.
Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

Наклон вперед стоя на гимнастической скамье.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров. (в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в

среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м; 6 лет - дистанция 120 м; 7 лет - дистанция 150 м.

Тест по определению силовой выносливости.

Поднимание туловища в упоре лежа на спине (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н. Н. Кожуховой, Л. А. Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$100(V1 – V2)$ $W = ½ (V1+V2)$

где W - прирост показателей темпов в % V1 - исходный уровень V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$W= 100 (46-42) = 9\%$ $1/2(42+46)$

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста
Темпы прироста (%)

Темпы прироста (%)	***Оценка***	***За счет чего достигнут прирост***
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности

10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- оценить различные стороны психомоторного развития детей;

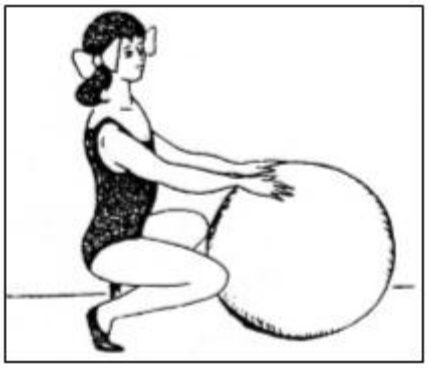
- видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и

процессов их управления;

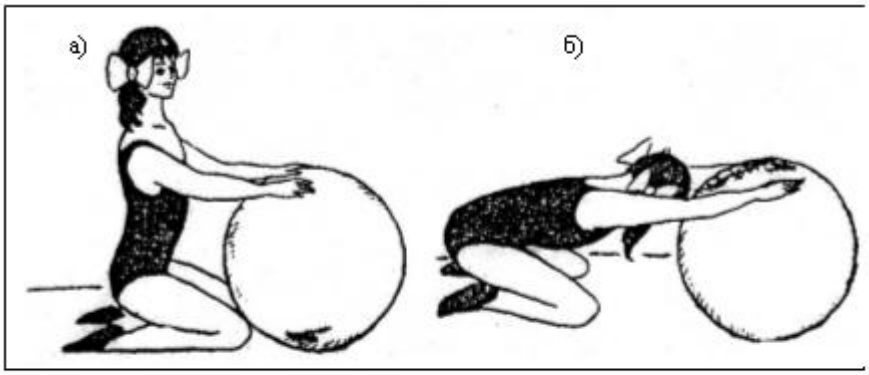
широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

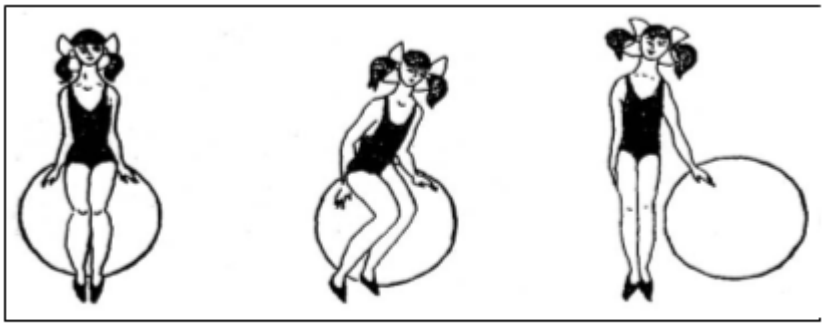
Примерный комплекс упражнений с фитболами



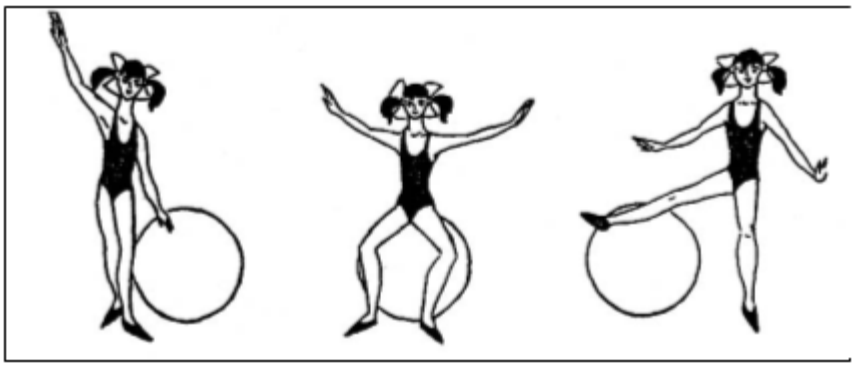
Присед с опорой руками на фитбол



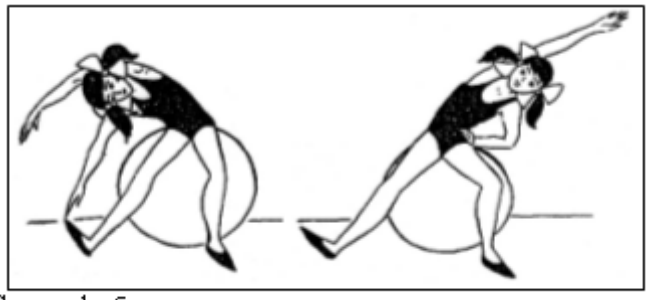
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – *а*;
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – *б*



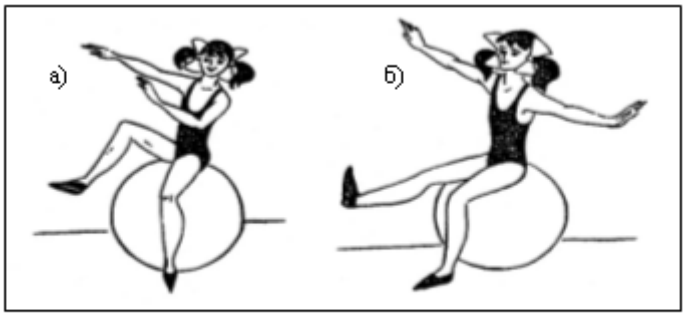
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя
с опорой о фитбол



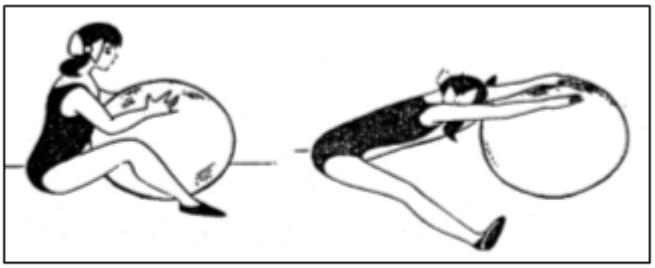
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



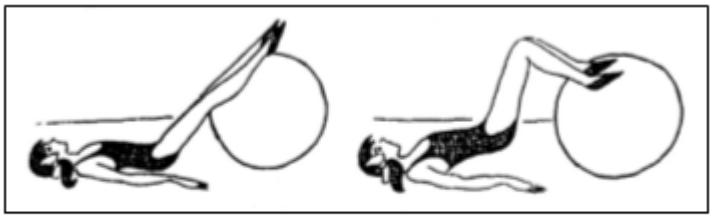
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



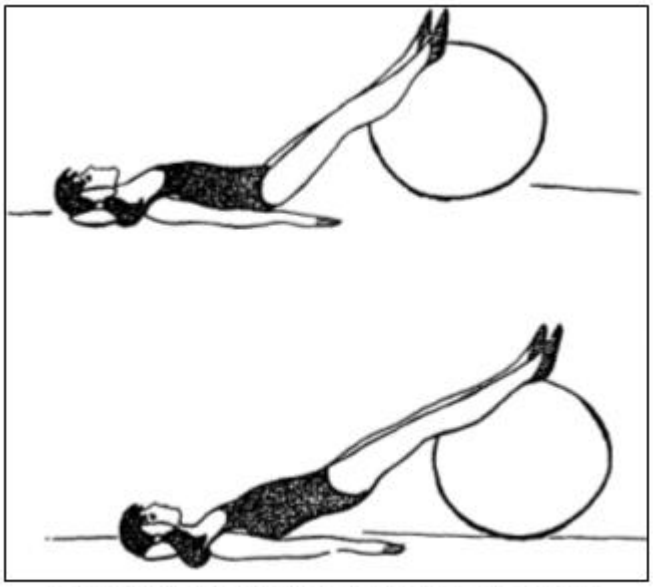
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – *а*; сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – *б*



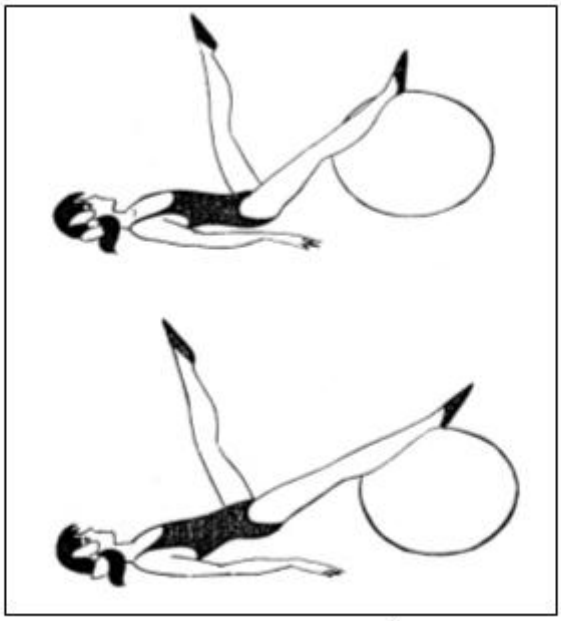
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



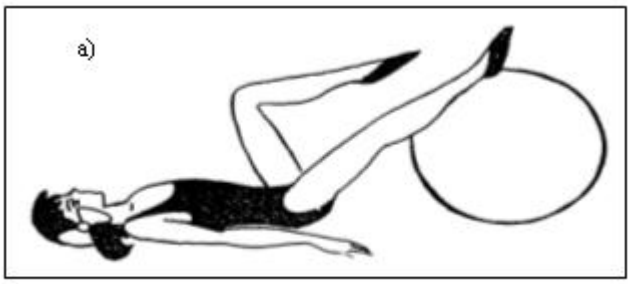
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз

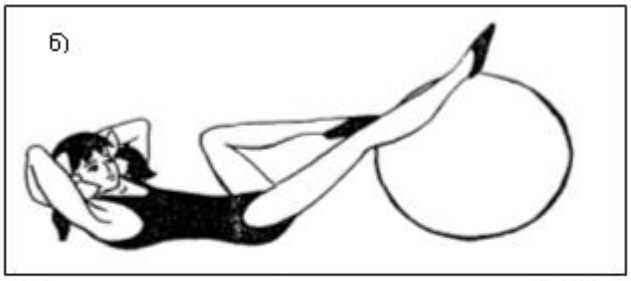


Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе,
приподнять таз (держать)

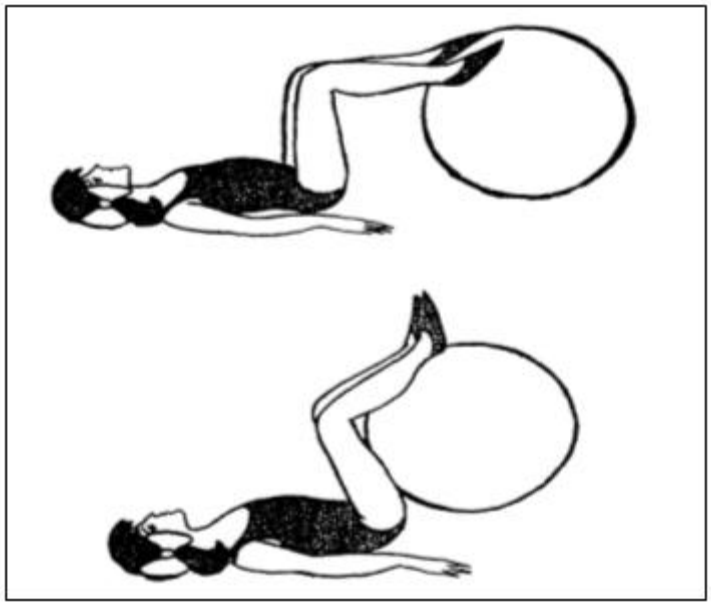


Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз,
с поочередным махом левой и правой ногой вверх

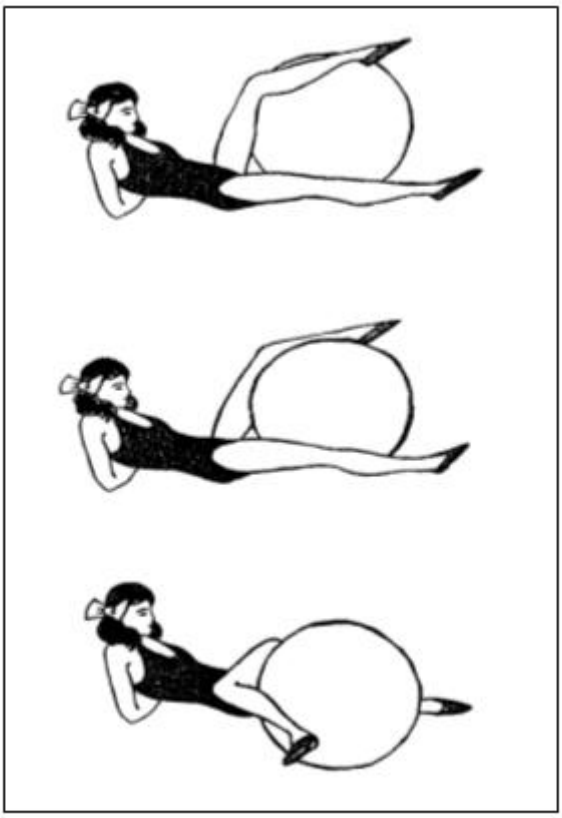




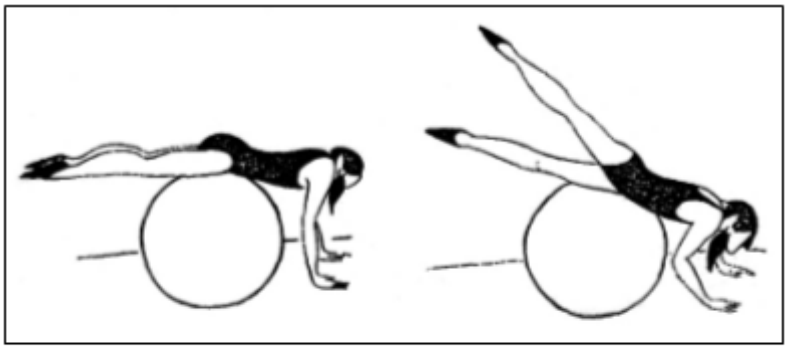
Из положения лежа на спине на полу – *а*, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – *б*



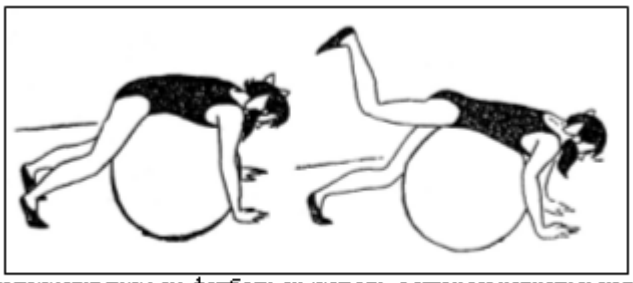
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



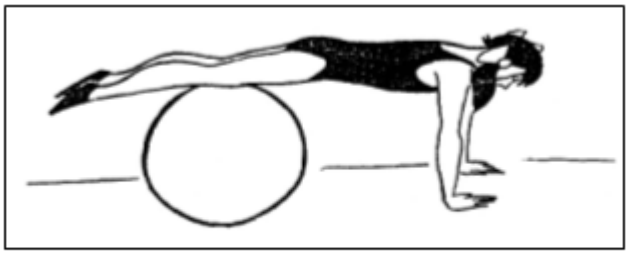
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади,
фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу,
перенести ее вправо и наоборот



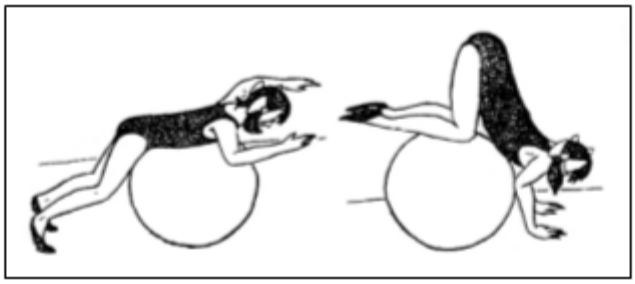
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу,
поочередное поднимание прямых ног



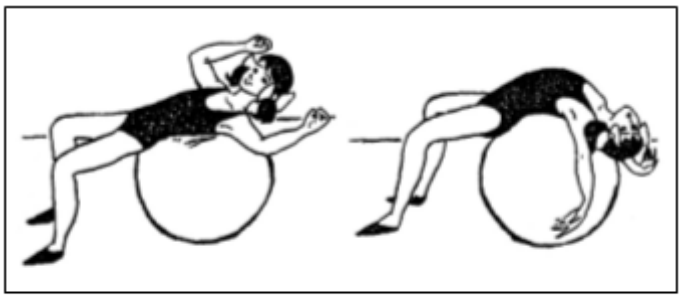
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами
на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



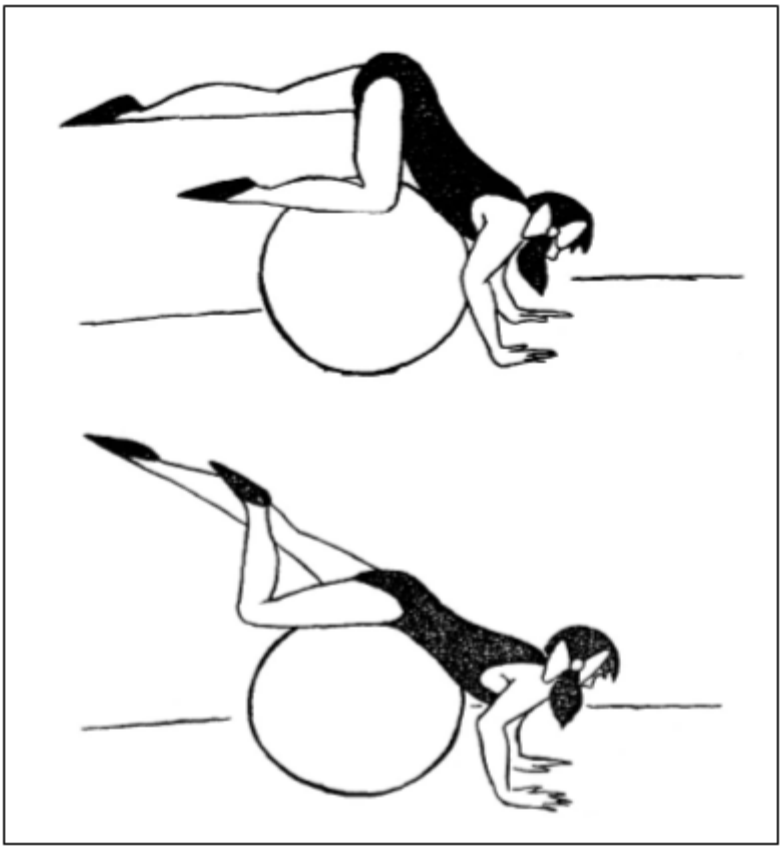
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



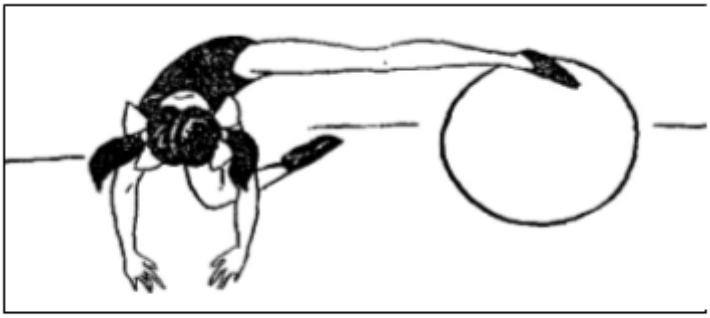
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



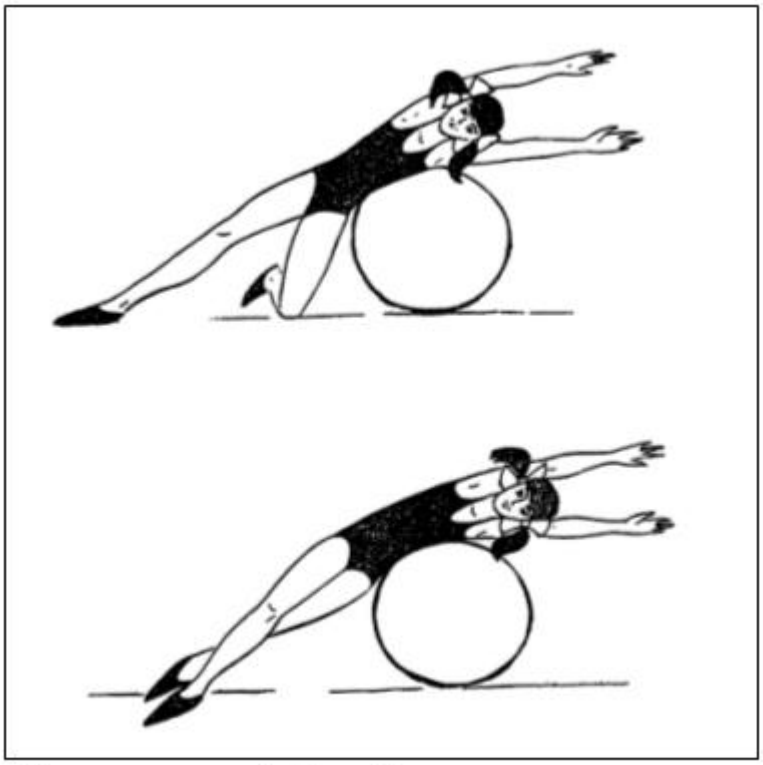
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упражнение в расслаблении



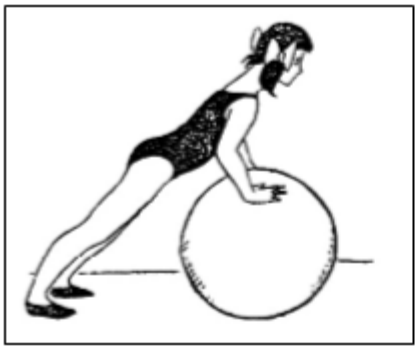
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



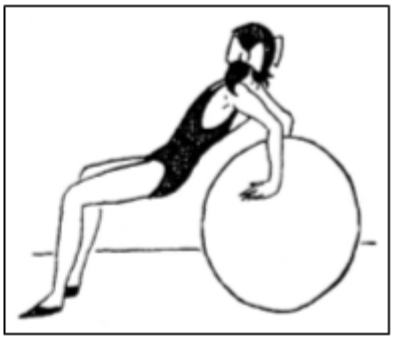
Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене,
переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



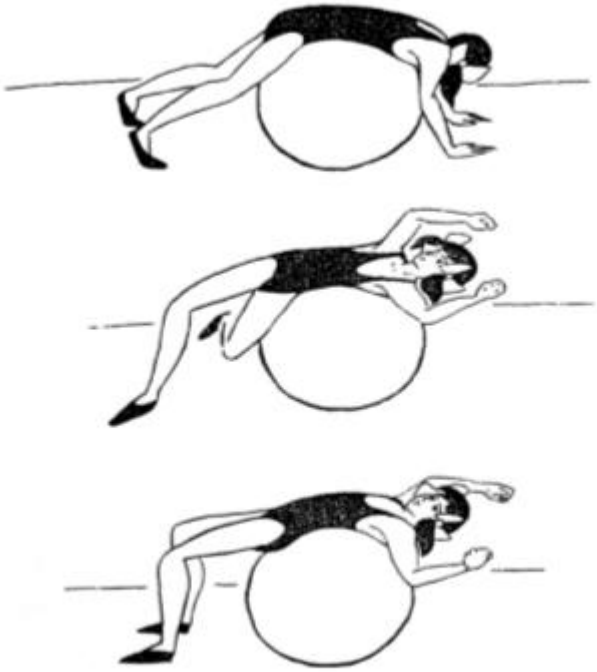
Отжимание в упоре руками
на фитбол, ноги на полу



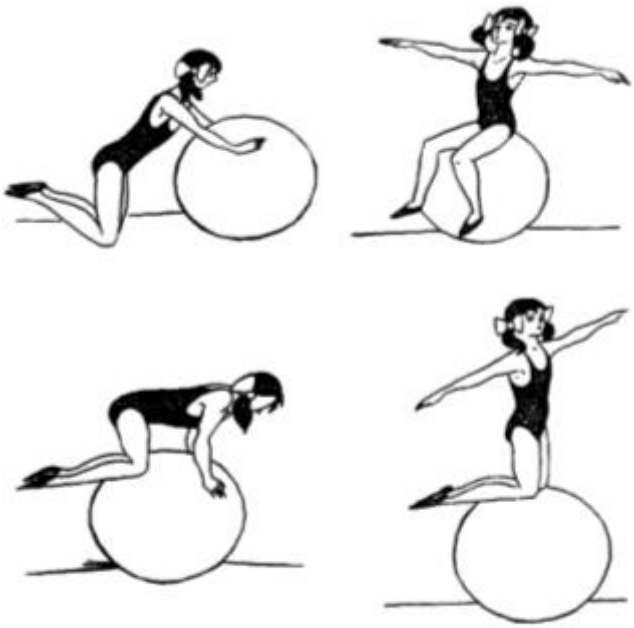
Упор руками сзади на фитболе,
не касаясь ягодиц, ноги на полу

Упражнение в расслаблении,
сидя на полу, фитбол сбоку

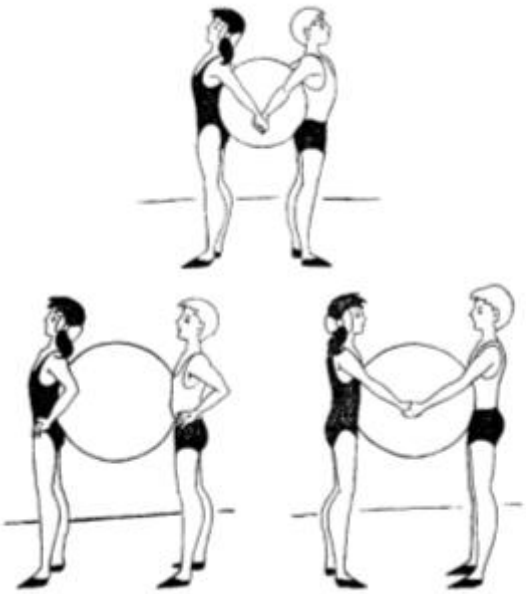
Упражнение в балансировке
фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения
с фитболом
в парах

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

• куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

• какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

• какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

• какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой

• тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос *(повторить 5-10раз)*

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1.Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2.Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1.Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2.На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

Ветер(очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1.Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2.Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. *Повторить 4-8 раз.*

Губы «трубкой»

1.Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2.Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3.Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1.При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2.Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3.Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. *Повторить 3-5 раз.*

Язык «трубкой»

1.Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2.Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3—б раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зеленая лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Гимнастика для пальчиков
(пальчиковые игры для детей 4-7 лет)

1.КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговария стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной.
Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.
И, объездив чудо-страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой.

2.ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, (*соедините ладони шалашиком)*
Там живет веселый гномик.
Мы тихонько постучим**,** *(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)*
В колокольчик позвоним. (*ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается*).
Двери нам откроет гномик,
Станет звать в шалашик-домик.
В домике дощатый пол**,** *(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)*
А на нем - дубовый стол**.** *(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)*
Рядом - стул с высокой спинкой**.** (*направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)*

На столе - тарелка с вилкой**.** (*ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони*)
И блины горой стоят –

Угощенье для ребят.

3.ГРОЗА

Капли первые упали**,** (*слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*
Пауков перепугали**.** (*внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки*)

Дождик застучал сильней, (*постучать по столу всеми пальцами обеих рук*)
Птички скрылись средь ветвей. (*скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе*).

Дождь полил как из ведра**,** *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Разбежалась детвора**.** (*указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони*).
В небе молния сверкает, (*нарисуйте пальцем в воздухе молнию*)
Гром все небо разрывает**.** (*барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши*)

А потом из тучи солнце (*поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами*)
Вновь посмотрит нам в оконце!

4.БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.
Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

5.МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с

безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой. Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

6.КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол) И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Подвижные игры с фитболами

«Паровозик» (с разновидностями ходьбы и передвижений с фитболами)

«Через ручейки»: широким шагом с мячом в руках;

«Собачки»: в упоре на коленях , прокатывая мяч вперед головой;

«Цапли и кочка»: с высоким подниманием колена - вокруг мяча;

«Воздушный шар»: на полупальцах, мяч над головой;

«Космические корабли» (развитие ловкости, быстроты, координации)

Игроки- «космонавты» сидят на «космодромах» - фитболах, расположенных в свободном порядке на площадке. По команде « Заводим моторы!» дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят «р-р-р». По команде « Полетели!» игроки разводят руки в стороны и разбегаются врассыпную. По команде « На посадку!» « космонавты приземляются на свои космодромы».

«Мы топаем ногами» (развитие функции равновесия, укрепление мышц рук и ног)

Дети сидя на фитболах, выполняют движения в соответствии с текстом:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

С последними словами игроки, сидя на фитболе, перемещаются приставными шагами по кругу.

«Колобок» (совершенствование навыка катания мяча по полу)

Игроки строятся в круг и садятся на пол, согнув ноги скрестно вместе с педагогом, у которого в руках фитбол. Педагог произносит:

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок,

Ты по полу покатись

И Наташе улыбнись!

С последними словами педагог прокатывает мяч названному ребенку. Тот, получив мяч, снова произносит текст и прокатывает мяч следующему игроку.(И т.д.)

« Колобки и лиса» (совершенствование навыка прокатывания мяча по полу в разных направлениях, развитие скоростных – силовых качеств, быстроты)

Игроки- « Колобки» стоят в « домике» на одной стороне площадки с фитболами в руках, водящий –« лиса» сидит в « норе» на противоположной стороне. По команде « Колобки, покатились!» дети прокатывают фитболы по полу в разных направлениях. По команде « Лиса!» берут фитболы в руки и убегают в « домик». « Лиса» старается догнать и запятнать «Колобков».

« В траве сидел кузнечик» (совершенствование прыжков, укрепление мышц ног и спины, развитие ловкости, быстроты, координации, функции равновесия, выносливости)

Игроки –«кузнечики» сидят на фитболах на одной стороне площадки, водящий – «лягушка» сидит на мяче на противоположной стороне. Под песенку « В траве сидел кузнечик» дети прыгают на мячах в «домик». « Лягушка», прыгая на мяче, старается догнать и запятнать игроков.

«Мы девчонки и мальчишки» (развитие ловкости, быстроты, выносливости)

Дети прячутся за фитболами, лежащими в произвольном порядке на площадке. Сначала встают девочки и говорят : « Мы – девчонки!», затем встают мальчики со словами: « Мы – мальчишки!». Вместе: « Забияки, шалунишки, любим бегать и играть, раз, два, три, четыре, пять!». После произнесенных слов под музыку начинают бегать по площадке, стараясь не задевать мячи. После остановки музыки дети бегут к своим мячам и садятся на них.

«Колобок» (совершенствование навыка отбивания мяча одной или двумя руками, прокатывания мяча по полу, развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты)

Выбирается водящий « лиса», остальные дети « колобки». Дети « колобки» отбивают фитбол об пол одной или двумя руками и произносят слова: « Я веселый колобок, колобок. У меня румяный бок, вкусный бок. Я от дедушки ушел, да ушел. Я от бабушки ушел, да ушел. Никого я не боюсь, не боюсь. По дорожке покачусь, покачусь.» и прокатывают мячи по полу, оставляя их в определенном месте у стены. Далее говорят: « Ой беда, беда, беда, может сьесть меня «лиса» и начинают убегать от « лисы». « Лиса» догоняет ребят. Осаленный « колобок» садится на скамейку.

«Ласточки и гнезда» (развитие быстроты, ловкости, координации)

На площадке в свободном порядке расположены фитболы –«гнезда» по количеству детей. Под музыкальное сопровождение игроки-«ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, обегая «гнезда», а педагог убирает один фитбол. Когда музыка останавливается, «ласточки» занимают любое « гнездо» (садятся на фитбол). Игрок, которому не хватило фитбола, - « ласточка без гнезда».

«Рыбы, птицы, звери» (совершенствование навыка передачи мяча с отскоком об пол, интеграция с познавательной областью)

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч-фитбол поочередно игрокам с отскоком об пол и говорит одно из трех слов. Поймавший мяч, должен быстро назвать любое животное, рыбу, птицу и бросить мяч обратно водящему.

«Птицы и кукушка» (развитие ловкости, координации, скоростных качеств, выносливости)

Игроки «птички», фитболы – «гнезда птичек». Дети сидят на фитболах на одной стороне площадки. Водящий – «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». По команде «Птички полетели!» дети выбегают из « гнезд» и разбегаются в разных направлениях по площадке. «Кукушка» летает вместе с ними. По команде «Птички, домой!» дети бегут к «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять любое «гнездо». Игрок без «гнезда» становится «кукушкой».

«Медуза и камень» (укрепление мышц ног, рук, спины, развитие функции равновесия)

Игроки – «медузы» расположены свободно на площадке возле своих «камней» - фитболов. По команде «Медузы плавают» дети передвигаются по площадке, выполняя имитационные движения. По команде «Камень» «медузы» находят свой фитбол, ложатся на него и покачиваются.

«Займи пустое место» (развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости, совершенствование прыжков на фитболе)

Дети сидят на фитболах по кругу. Водящий , проходя мимо детей, задевает любого ребенка, тот встает с фитбола и они вместе с водящим встают спиной друг к другу. По команде: « Раз, два, три – беги!»- они бегут по кругу в разных направлениях. Добежавший первый, садится на свободный фитбол. Прибежавший – вторым становится водящим.

II вариант игры: Водящий прыгает на фитболе, задевает любого ребенка и они прыгают по кругу в разных направлениях – кто быстрей займет пустое место.

«День, ночь, земля, воздух, вода» (совершенствование навыка отбивания мяча , прокатывания мяча , подбрасывания мяча вверх , развитие мышц спины, рук, ног, координации)

«День» - дети отбивают мяч одной или двумя руками об пол на месте или в движении.

«Ночь» - останавливаются и поднимают мяч над головой.

«Земля» - прокатывают мяч по полу в разных наравлениях.

«Воздух» - подбрасывают мяч вверх, хлопают один раз в ладоши и ловят мяч после отскока об пол.

«Вода» - дети лежа на животе на фитболе, имитируют ногами движение «кролем» или руками – движение «брассом»

«Ты с мячом играй» (развитие скоростных качеств, координации, быстроты, выносливости, совершенствование двигательных умений с мячом)

Дети стоят по кругу на расстоянии одного метра друг от друга с фитболом в руках. Педагог стоит в центре круга с фитболом. Произнося слова: « Ты с мячом играй, играй, имя ты не забывай!» он выполняет какое-нибудь движение с мячом вместе с детьми. После этих слов - все останавливаются и поднимают фитболы над головой. Педагог называет по имени двух детей, которые кладут свои мячи на пол и по команде « змейкой» бегут по кругу вокруг детей в противоположных направлениях – кто быстрей добежит до своего мяча - тот и победил.

«Царь и лягушки» (совершенствование прыжков , развитие координации, ловкости , выносливости , быстроты , скоростно-силовых качеств)

Выбирается водящий – «царь» , остальные – « лягушки». « Лягушки», прыгают на фитболах, убегая от « царя», а он их догоняет, также прыгая на фитболе, кого задевает – тот выбывает из игры.

«Земля, воздух, вода, огонь» (интеграция с познавательной областью ,совершенствование передачи и ловли мяча, развитие ловкости,силы)

Дети встают в круг, а педагог – в центр круга. Он бросает мяч-фитбол поочередно игрокам и говорит одно из четырех слов. Поймавший мяч, должен быстро назвать любое животное, птицу, рыбу и бросить мяч обратно водящему. На слово « огонь» - повернуться кругом и отдать мяч. («земля» - животное, «воздух» - птица, «вода» - рыба).

«Воробьи и вороны» (совершенствование прыжков, скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости)

На противоположных сторонах площадки проводятся две черты, за чертой – «дом» игроков. Команды «воробьи» и «вороны» строятся в шеренгу

спиной друг к другу и лицом к своему «дому» в центре площадки на расстоянии 1-2 м одна от другой и садятся на фитболы. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу «воробьи!» игроки этой команды прыгают на фитболах в «дом», а игроки другой команды поворачиваются кругом, прыгают на фитболах, догоняют их и стараются запятнять. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место.

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник»

пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,
Кто быстрей
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новою подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок(по *возможности изменив голос).* Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок надголовой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП. РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети иду по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжаю движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Игры соревновательного характера.

1. **«Мяч среднему»**

Игроки делятся на две команды, каждая из которых строится в круг. Капитаны команд встают в центр круга. По сигналу они начинают передовать мяч поочередно игрокам одним из следующих способов: а) с отскоком об пол; б) двумя руками снизу; в)с поворотом кругом и последующим броском мяча. Игроки возвращают мяч капитану таким же способом. Выигрывает команда, быстрей закончившая задание.

2. **«Гори-гори ясно…»**

Игроки становятся в ручеек парами сидя на мячах. На расстоянии 9 метров стоит водящий и держит в вытянутой руке какой-нибудь предмет. Игроки громко говорят: - Гори, гори ясно, чтобы не погасло, птички летят, колокольчики звенят. По окончании этих слов последние в колонне начинают прыгать на мячах – кто быстрей доскачет до водящего и возьмет предмет. Он встает на место водящего, а водящий забирает у него мяч и вместе с проигравшим идет в начало колонны.

3. **«Эстафеты»**

а) Прокатить мяч до поворотной стойки и обратно; как один из вариантов – катить мяч «змейкой» между конусами;

б) Отбивание мяча одной рукой до стойки , обратно – бег с мячом в руках;

в) Прыжки на мяче – хопе до стойки и обратно;

г) На расстоянии 3 метров от линии броска до центра обруча стоит первый участник, на расстоянии 2-х метров от центра обруча стоит команда в колонну по одному. По сигналу первый участник бросает мяч любым способом, стараясь попасть внутрь обруча и бежит с правой стороны в конец колонны. Участник, стоящий первым, ловит отскочивший мяч и бежит справа от обруча на линию броска, с которой производится бросок. Последний участник, бросив мяч, запрыгивает в обруч.

д) построение детей в колонну. Первый игрок в колонне – с фитболом в руках. По сигналу игроки поднимают руки вверх , а первый игрок передает мяч в колонне двумя руками над головой, последний получив мяч бежит в начало колонны и начинает передовать мяч , и т. д. ,пока первый не окажется на своем месте;

е) построение детей – в колонну по два за стартовой линией. Партнеры стоят лицом друг к другу и держат фитбол, обхватив его руками. По сигналу первая пара игроков бежит боковым галопом с мячом к поворотной стойке, обегает ее, бежит обратно, передает мяч следующей паре, становится в конец колонны.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Строевая подготовка.

Построение в шеренгу, колонну, в несколько шеренг и колонн, в круг. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два и три. Размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, для туловища: без предметов, с предметами (гимнастические палки, мячи разного диаметра, обручи, гантели).

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочередные, последовательные) ; сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями; сгибание и разгибание рук в различных упорах. Упражнения с гантелями.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону, пружинистые полуприседания. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа; прыжки через гимнастическую скамейку, мягкие модули или канат, положенный на пол(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и других предметов.Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличиваем). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперед ,назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх, вниз. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением из различных положений- сидя, стоя, без опоры и с опоры; движения по кругу, скручивание вправо, влево, прогиб вперед, назад, смещение туловища вправо, влево. Упражнение «кошка», « лодочка»: сначала подъем верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Использование специальных физических упражнений, способствующих укреплению мышц нижних конечностей, выравниванию тонуса мышц, которые поддерживают стопу в нормальном положении, укреплению связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы.

Упражнения для развития и укрепления мышечного корсета.

Упражнения для укрепления мышц спины, мышц брюшного пресса, укрепления мышц боковой поверхности туловища, корригирующие симметричные упражнения, упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.

Стретчинг.

Растягивание мышц поясничного отдела позвоночника, в области паха, подколенных сухожилий, стретчинг с захватом.

Дыхательные упражнения.

Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Движение, которое сопровождается натуживанием, вызывает временную задержку дыхания. Упражнения, требующие динамического равновесия, выполняются с равномерным дыханием. Педагог подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания, привлекает их внимание к наиболее удобному согласованию вдоха и выдоха с определенными моментами движения. Все дыхательные упражнения делятся на динамические и статические. Динамические сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища. Статические осуществляются только при участии диафрагмы и межреберных мышц. Общие дыхательные упражнения улучшают легочную вентиляцию, укрепляют дыхательную мускулатуру. Это достигается динамическими и статическими упражнениями. Специальные дыхательные упражнения – активное средство профилактики и борьбы с ОРЗ и ОРВИ. Используются различные методики и игровые упражнения: обучение диафрагмальному дыханию, обучение правильному вдоху и выдоху (через нос, через рот и др.)

Основные виды движений.

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в левую и правую сторону, в приседе, полуприседе, «крабиком», скрестным шагом,. Ходьба с использованием игровых подражательных движений, с выполнением различных заданий педагогов. Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске, «следам», канату. Ходьба с предметами.

Бег.

Бег обычный, на носках, мелким и широким шагом, в медленном и среднем темпе, в чередовании с ходьбой, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выполнением имитационных движений, с выполнением различных заданий педагогов. Подскоки. Галоп правым и левым боком.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги врозь-скрестно, «ножницы»), с поворотом, с продвижением вперед, на одной ноге(правой, левой), на месте и продвигаясь вперед. Прыжки и подскоки в подвижных играх и игровых упражнениях. Прыжки

через скакалку. Прыжок в длину с места сериями и с использованием мягких модулей, каната.

Бросание, ловля, метание.

Отбивание мяча об пол двумя руками и ловля.

Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.

Прокатывание мяча одной рукой «змейкой» и в ворота.

Отбивание мяча одной рукой несколько раз и ловля двумя руками.

Передача мяча двумя руками снизу в парах и ловля.

Бросок мяча через волейбольную сетку двумя руками из-за головы.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, снизу, с отскоком об пол.

Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка.

Ведение мяча одной рукой в движении с последующей передачей произвольным способом и ловля мяча.

Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.

Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками от груди.

Ведение мяча одной рукой, остановка шагом и передача мяча произвольным способом.

Ловля и передача мяча в парах в движении ,двигаясь боком друг к другу.

ПРИЛОЖНИЕ 8

Перечень базовых шагов аэробики

1. MARSH (марш) – в процессе шага марш происходит перенос веса тела с одной ноги на другую.
2. V – step (ви - степ) – шаг марш, в процессе которого происходит движение вперед – врозь – по диагонали назад вместе.
3. Mambo (не склоняется) – базовым шагом для разучивания будет марш, в процессе которого одна нога совершает движение вперед, в сторону, назад.
4. Cross step (кросс степ, модификация с прыжком) – марш, в процессе которого происходит движение по квадрату, первое – скрестное движение.
5. Step tap (степ - теп) – на месте – шаг, носок. Шаг одной ногой, касание другой.
6. Step touch (степ тач, приставной шаг) – приставной шаг в сторону, одной ногой, другая – приставляется на носок, можно вперед, назад.
7. Open step (опен степ, открытый шаг) – открытый шаг. Шаг в сторону одной ногой и касание пола носком другой ноги без приставления.
8. Step kick (степ кик) – шаг на месте одной ногой, выброс расслабления другой ноги (max) 45 градусов – амплитуда, не выше.
9. Step curl (степ кел) – шаг – захлест. Шаг одной ногой в сторону, сгибание другой ноги назад.
10. Step lift (front, side, back) (степ лифт) – шаг одной ноги и подьем прямой другой ноги (в сторону, назад).
11. Step repeat (рипит) выполнение повтора – шаг одной и повторять любое движение неоднократное количество раз.
12. Step knee (степ ни) – шаг одной ногой, подъем колена другой ноги 90 градусов на месте.
13. Duble step touch (дабл степ тач) – 2 приставных щага или приставной шаг в повторе в сторону (считается одним движением).
14. Knu up (ниап) – шаг одной ногой, подъем колена другой ноги и возврат шага.
15. Shasse (шоссе) – шаг марш с учащением ритма.
16. Grape wine (грейпвайн) – скрестный шаг в сторону, 2 скрестных шага в сторону.
17. Lunge (ланч) – выпад.

Список литературы:

1. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду»

2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М.,2004

3. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003

4. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006

5.Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005

6. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007

7. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005