

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №5 «Хрусталик» города Улан-Удэ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре
на 2021-2022гг.

Выполнил: Инструктор по АФК Бельская К.В.
Проверил: Ст. воспитатель Сальникова А.В.
Утвердил: Заведующий Романовская М.С.



г. Улан-Удэ
2021г.

Пояснительная записка

Процесс стандартизации социальных, в том числе образовательных систем – общемировая тенденция. В Российской Федерации происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья. В настоящее время для большинства уровней и ступеней образования, включая дошкольное, установлены федеральные государственные образовательные стандарты.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Актуальность

Актуальность обозначенной проблемы подтверждается Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ) и «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. № 1155 г.).

В законе «Об образовании в Российской Федерации» (статья 95) отмечается, что дошкольное образование направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Дошкольные образовательные учреждения поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

Рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» в ДОУ №5 «Особый ребёнок» разработана на основе Проекта программы «Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью/ Л.Б. Баряева, Д.И.Бойков, В.И. Липакова и др.; Под. ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н.Яковлевой. - СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011., допущенной к использованию в образовательных учреждениях Научно-методическим экспертным советом Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования 19.09.2012 года.

Приоритетным направлением детского сада является здоровьесберегающая деятельность, коррекция отклонений физического и психического развития воспитанников.

Целью физического воспитания детей в нашем дошкольном учреждении явля-

ется приобретение ими опыта в двигательной сфере.

Место курса в учебном плане

Рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» в соответствии с учебно-воспитательным планом образовательного учреждения ДООУ №5 на 2021-2022 учебный год рассчитана на 102 часа (34 учебные недели в году).

Краткая характеристика воспитанников, которым адресована программа:

В группе занимаются 4 ребёнка с различной структурой нарушений. Возраст: 4-7 лет. Снижение интеллекта у детей этой группы осложнено следующими нарушениями:

- расстройство аутистического спектра – 2 человек;
- нарушение речи – 4 человека, в том числе 1 «безречевой».

1 уровень – Иван, Наташа, Катя. У учащихся данной группы не развита зрительно-моторная координация в системе «глаз-рука» и пространственные представления, у учащихся наблюдается быстрое угасание интереса. Мелкая моторика рук грубо нарушена. Требуется физическая помощь. Сформированные навыки закрепляются слабо и не удерживаются.

2 уровень – Сергей. Он проявляет слабый интерес к учебной деятельности, и требуют постоянной словесной инструкции и контроля взрослого. Ориентировка на листе бумаги и в пространстве нарушена. У Сергея нарушены познавательные процессы: восприятие, воображение, произвольное внимания.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая детей с выраженным недоразвитием интеллекта. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с инструктором по АФК, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

Цели программы:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для воспитанников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей детей.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к занятиям АФК, речевой активности в условиях совместной физическо-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В ходе занятий «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации воспитанников;
- создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

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

Именно для этой категории воспитанников наиболее значимо, чтобы в процессе реализации, «Адаптивная физическая культура» и воспитание было тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания. Из этого следует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве от решения задач целостного развития воспитанников с РАС, ОВЗ, с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальны и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста воспитанника.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода индивидуального развития.

Занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности.

Чтобы воспитанники усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога-инструктора.

На занятиях «Адаптивная физическая культура» детям даётся понятие:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;

- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;

- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

Физическое развитие детей дошкольного возраста

Возраст ребёнка	Особенности физического развития детей
2-3года	<p>Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трёх лет в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода - ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги(один шаг ребенка – это половина шага взрослого),поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам начинает формироваться пропорция туловища. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.</p>
3-4года	<p>Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол).</p> <p>Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек.</p> <p>Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршрутировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние1-2м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.</p>

4-5лет	<p>К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но ещё не умеют правильно использовать взмах рук.</p> <p>У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д.</p> <p>Это возраст «граций» - малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.</p>
5-6лет	<p>Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.</p> <p>Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц – сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.</p> <p>Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.</p> <p>Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.</p> <p>Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.</p> <p>По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.</p> <p>У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.</p> <p>У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.</p>

	<p>Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.</p>
6-7 лет	<p>Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.</p> <p>Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде ит.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.</p> <p>Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.</p> <p>Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.</p> <p>Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.</p> <p>Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Дети, проявляя большую выдержку и настойчивость. Они начинают проявлять личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.</p> <p>Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.</p>

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Возрастная группа	Задачи
Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)	<p>Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки—хватать, держать, трогать; ноги—стоять, прыгать, бегать, ходить; голова—думать, запоминать.</p>

<p>Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. 2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. 3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; улучшение сна и восстанавливаются силы. 4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. 5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. 6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. 7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). 2. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. 3. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». 4. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). 5. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>

<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»- у меня плохое зрение). 2. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. 3. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. 4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. 5. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. 6. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. 7. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. 8. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
<p>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять представления детей о рациональном питании (объем ищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). 2. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. 3. Формировать представления об активном отдыхе. 4. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. 5. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура. Задачи

Возрастная группа	Основные виды движений	Подвижные игры
-------------------	------------------------	----------------

<p>Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. - Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. - Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. - Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). - Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. - Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). - Учить выразительности движений, умению (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).
<p>Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. 2. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, находить свое место при построениях. 3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться с высоты, на месте и с продвижением в перед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. 4. Закреплять умение энергично отталкивать мяч при катании, и бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. 5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять уме- 	<ul style="list-style-type: none"> -Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. - Организовывать игры с правилами. – Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. – Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. - Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. – Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

	<p>ние ползать.</p> <p>6. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>-Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p>	
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. 3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. 4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). 5. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. 6. Закреплять умение принимать 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. 2. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. 3. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. 4. Приучать к выполнению действий по сигналу.

	<p>правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>7. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.</p> <p>8. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</p> <p>9. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>-Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>-Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>-Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>8. Учить сочетать замах с броском</p>	<p>1. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>2. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>3. Учить спортивным играм и упражнениям.</p>

	<p>при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).</p> <p>10. Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>11. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм эстафетам.</p> <p>12. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>13. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p>	
<p>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</p>	<p>1. Ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>3. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>4. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>5. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>6. Добиваться активного движения кисти рук и при броске.</p> <p>7. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>8. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения,</p>	<p>1. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>2. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражне-</p>

	<p>равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>9. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>-Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>-Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>-Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>-Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>-Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>-Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	<p>ниям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>
--	--	---

Направления физического развития

<p>Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Связанной с выполнением упражнений; - Направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость; - Способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движе- 	<p>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере</p>	<p>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>
---	---	---

ний, крупной и мелкой моторики; - Связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)		
---	--	--

Принципы физического развития

Дидактические - Систематичность и последовательность; - Развивающее обучение; - доступность; - воспитывающее обучение; - учет индивидуальных и возрастных особенностей; - сознательность и активность ребенка; - наглядность	Специальные - непрерывность; - последовательность наращивания тренирующих воздействий; - цикличность	Гигиенические - сбалансированность нагрузок; - рациональность чередования деятельности и отдыха; - возрастная адекватность; - оздоровительная направленность всего образовательного процесса; - осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания
--	--	--

Средства физического развития	Формы физического развития	
Двигательная активность, занятия физкультурой	Физкультурные занятия	Занятия по плаванию
	Закаливающие процедуры	Утренняя гимнастика
Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)	Подвижные игры	Корригирующая гимнастика
	Физкультминутки	Гимнастика пробуждения
Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)	ЛФК	Физкультурные упражнения на прогулке
	Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования	Ритмика
	Кружки, секции	Музыкальные занятия
	Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей	

Здоровье сберегающие технологии

Технология – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают результатов достижение запланированных

Здоровье сберегающие технологии—это технологии, здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

<p>Медико - профилактические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация мониторинга здоровья дошкольников; - организация и контроль питания детей; - физическое развитие дошкольников; - закаливание; - организация профилактических мероприятий; - организация обеспечения требований СанПиНов; - организация здоровьесберегающей среды 	<p>Физкультурно - оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств, двигательной активности; - становление физической культуры детей; - дыхательная гимнастика; - массаж и самомассаж; - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; - воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье
---	---

Психологическая безопасность

Комфортная организация режимных моментов	Оптимальный двигательный режим	Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок	Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми	Целесообразность в применении приемов и методов	Использование приемов релаксации в режиме дня
--	--------------------------------	---	---	---	---

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса

Учет гигиенических требований	Создание условий для оздоровительных режимов	Бережное отношение к нервной системе ребенка	Учет индивидуальных особенностей и интересов детей	Предоставление ребенку свободы выбора	Создание условий для самореализации	Ориентация на зону ближайшего развития
-------------------------------	--	--	--	---------------------------------------	-------------------------------------	--

Виды здоровьесберегающих технологий

<p>Технологии сохранения и стимулирования здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стретчинг; - ритмо пластика; - динамические паузы; - подвижные и спортивные игры; - релаксация; - различные гимнастики 	<p>Технологии обучения здоровому образу жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия; - проблемно – игровые занятия; - коммуникативные игры; - занятия из серии «Здоровье»; - самомассаж; - биологическая обратная связь (БОС) 	<p>Коррекционные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - арт- терапия; - технологии музыкального воздействия; - сказко- терапия; - цвето- терапия; - психо- гимнастика; - Фонетическая ритмика
--	--	--

Содержание программы

Дыхательные упражнения (16 ч)

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох.

Построения и перестроения (7 ч)

Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Ходьба и упражнения в равновесии (22 ч)

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Бег (8 ч)

Бег с различной скоростью.

Прыжки (17 ч)

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением.

Катание, бросание, ловля округлых предметов (17 ч)

Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча над головой.

Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками. Переноска 6-7 гимнастических палок. Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.

Ползание и лазание (15 ч)

Развитие умений ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Дальнейшее выполнение упражнений на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек).

Календарно – тематическое планирование по адаптивной физической культуре

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Дыхательные упражнения. (10 ч)		
1	Дыхательные упражнения с имитационными движениями.	1	
2-3	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	2	
4-5	Упражнения в грудном, брюшном и полном дыхании: в исходном положении лежа на спине, сидя, стоя.	2	
6-7	Дыхательные упражнения: вдох и выдох через рот; вдох и выдох через нос; вход через рот и выдох через нос	2	
8-9	Упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха: вдох короче выдоха; вдох длиннее выдоха.	2	
10	Упражнения на регулирование дыхания в ходьбе со звукоподражанием	1	

	Построения и перестроения (4 ч)		
11-14	Дальнейшее обучение построению в шеренгу по росту и перестроению в колонну (с помощью учителя).	4	
	Ходьба и упражнения в равновесии (12 ч)		
15-16	Развитие навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках.	2	
17-18	Обучение ходьбе с заданиями: руки на поясе, к плечам, и стороны и т. д.	2	
19-20	Дальнейшее обучение ходьбе по дорожкам, приподнятым над полом (коврику «Топ-топ», коврику «Гофр», скамейке и др.).	2	
21-22	Развитие умения ходить по кругу. Использование для этого ограничительной линии (круга)	2	
23-24	Хороводные игры.	2	
25-26	Обучение регулированию дыхания при ходьбе под музыку, выполнении движений с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.	2	
	Бег (4 ч)		
27-28	Обучение бегу в колонне по одному, змейкой между предметами за учителем, между линиями, между цилиндрами, между мягкими модулями и т. п.	2	
29-30	Обучение бегу на носках, в медленном и среднем темпе, бегу по дорожке, приподнятой над полом (игровая дорожка, коврик «Топ-топ») (со страховкой)	2	
	Прыжки (10 ч)		
31-32	Обучение прыжкам: на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь, руки на поясе)	2	
33-34	Обучение прыжкам: с продвижением вперед (3-4 м) \ в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места	2	
35-36	Обучение прыжкам: на надувных гимнастических мячах	2	
37-38	Обучение прыжкам: на детском каркасном пружинном батуте «Прыжок» и др.	2	
39-40	Обучение подпрыгиванию на надувном шаре (фитболе) (со страховкой).	2	
	Катание, бросание, ловля округлых предметов (12 ч)		
41-43	Формирование умений прокатывать мяч, обруч из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросать и ловить мяч (2-5 раз), бросать мяч друг другу, бросать мяч вверх.	3	
44-45	Упражнения в метании мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м).	2	
46-48	Упражнения с набивными (сенсорными) мячами: катание набивных (сенсорных) мячей, размер и вес которых соответствуют возможностям учащихся; прокатывание на сенсорных мячах, лежа на них животом.	3	
49-50	Обучение прокатыванию набивного (сенсорного) мяча по	2	

	полу в цель.		
51-52	Игровые упражнения в сухом бассейне	2	
	Ползание и лазание (10 ч)		
53-54	Обучение ползанию на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами с поворотом кругом.	2	
55-56	Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей (полифункциональные наборы «Радуга», «Забава»), под дугой и т. п.	2	
57-58	Упражнения на коврике со следочками и подобных ему ковриках (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек).	2	
59-60	В играх в сухом бассейне закрепление умений ползать по шарикам	2	
61-62	Дальнейшее обучение лазанию по лестнице-стремянке (индивидуально, со страховкой или минимальной поддержкой).	2	
	Дыхательные упражнения. (6 ч)		
63	Дыхательные упражнения с имитационными движениями	1	
64	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет	1	
65	Упражнения в грудном, брюшном и полном дыхании: в исходном положении лежа на спине, сидя, стоя.	1	
66	Дыхательные упражнения: вдох и выдох через рот; вдох и выдох через нос; вход через рот и выдох через нос	1	
67	Упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха: вдох короче выдоха; вдох длиннее выдоха	1	
68	Упражнения на регулирование дыхания в ходьбе со звукоподражанием		
	Построение и перестроение (3ч)		
69	Совершенствование построению в шеренгу по росту	1	
70	Совершенствование перестроению в колонну	1	
71	Совершенствование построения из колонны по одному в колонну по двое	1	
	Ходьба и упражнения в равновесии (10 ч)		
72	Ходьба: обычная, на носках, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны)	1	
73	Ходьба на пятках, в полуприседе	1	
74-76	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-НО см), по наклонной доске (высота наклона 30 см, 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед (2-3 м), «змейкой» со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сенсорной дорожке, с утяжелителями в руках (в руке)	3	
77-79	Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр»); по	3	

	дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей; с изменением темпа движения (быстро, медленно).		
80	Ходьба по кругу.	1	
81	Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов.	1	
	Бег (4 ч)		
82	Бег в колонне по одному (добавляется бег парами)	1	
83	Бег змейкой между предметами за учителем	1	
84	Обучение бегу между линиями, между мягкими модулями.	1	
85	Бег на носках, в медленном и среднем темпе, по дорожке, приподнятой над полом	1	
	Прыжки (7 ч)		
86	Обучение прыжкам на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе - ноги врозь	1	
87	Прыжки с хлопками над головой, за спиной	1	
88	Прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед - назад, с поворотами, с высоты 25 см	1	
89-90	Прыжки через два-три предмета высотой 5-10 см, и длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места	2	
91	Прыжки на батутах типа «Малыш», «Теремок», «Джунгли» и на каркасном пружинном батуте «Прыжок».	1	
92	Игровые упражнения на мячах - хопках (фитбол) (со страховкой)	1	
	Катание, бросание, ловля округлых предметов (5 ч)		
93	Обучение прокатыванию мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу	1	
94	Бросание и ловля мяча (2-6 раз), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх	1	
95	Обучение отбиванию мяча от пола (2-4 раза подряд)	1	
96	Метание мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 ж). Игра «Бросайка»	1	
97	Игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами, с игровой трубой «Перекасти поле», с шариками в сухом бассейне	1	
	Ползание и лазание (5 ч)		
98	Обучение ползанию на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом	1	
99	Совершенствование навыков проползания на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей.	1	
100	Развитие умений учащихся ползать на четвереньках и на	1	

	животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.).		
101	Обучение выполнению упражнений на коврике со следами и подобных ему (движение на четвереньках по следам от рук и цыпочек).	1	
102	Обучение лазанью по гимнастической лестнице (со страховкой).	1	

Вывод

Современные тенденции развития российского общества требуют здоровых и активных людей. Здоровье ребенка закладывается с ранних этапов его развития. Важным компонентом развития является процесс движения. Двигательная активность – это естественная потребность детей. В процессе развития движения становятся более координированными и носят целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей организации жизненного пространства, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют эффективному своевременному освоению доступных по возрасту движений. Известно, что движения оказывают значительное влияние на организм. Поддерживая у детей мотивационную потребность в движении с ранних лет. Дошкольные образовательные учреждения поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровью сберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой, и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

У детей с ранних лет, закладываются прочные основы здоровья, гармоничного развития ребенка. Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, эффективного формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Список литературы:

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Василье-

вой. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014.

2. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. 3-е изд., испр. и доп. - М.:АРКТИ,2006. -96с. (Развитие и воспитание).

3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования(Приказ№1155 от 17 октября 2013 год).

4. Безруких М.М.,Парамонова Л.А.,Слободчиков В.И. и др. Предшкольное обучение: «плюсы» и «минусы»//Начальное образование.-2006.

5. Езопова С.А. Предшкольное образование, или Образование детей старшего дошкольного возраста: инновации и традиции//Дошкольная педагогика.-2007.

6. Захарова И. Г. Информационные технологии в образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.– М.,2003.

7. Использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе: учебно-методическое пособие / Авторы-составители: Д.П. Тевс, В.Н. Подковырова, Е.И. Апольских, М.В, Афолина .– Барнаул: БГПУ,2006.

8. Кораблёв А. А. Информационно-телекоммуникационные технологии в образовательном процессе//Школа. – 2006.

9. Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы, перспективы использования.– М.: Школа-Пресс, 1994.

10. Богомолова, О.Б. Искусство презентации/О.Б.Богомолова – М.,2010.

11. Леоненко О.Б.Использование мультимедийных презентаций в дошкольном учреждении.– Справочник дошкольного учреждения.-№4.– 2009.

12. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. Том 2 НИИ школьных технологий,-2006.

Диагностика уровня физического развития группы _____

Таблица №3

№п/п	Показатели	Высокий уровень, %		Средний уровень, %		Низкий уровень, %	
1	Быстрота						
2	Скоростно- силовые качества						
3	Ловкость						
4	Гибкость						
5	Выполнение физических упражнений						
6	Координация движений						
7	Соблюдение темпа и ритма выполнения упражнений						
8	Участие в подвижных играх						
9	Активность интерес к физическим упражнениям						

Высокий уровень, %		Средний уровень, %		Низкий уровень, %	

совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего, движение. Физическое развитие детей дошкольного возраста, методика сохранения и укрепления их здоровья, не должны оставаться в стороне от прогрессивных методов обучения. Чтобы добиться хороших результатов в физическом развитии дошкольников, привитии навыков здорового образа жизни, отвечающих новым запросам общества, нужны новые средства и построенные на их основе новые технологии обучения. Педагогу в использовании современных информационных технологий отводится очень важная роль.

Интегрирование обычного занятия с компьютером позволяет педагогу переложить часть своей работы на компьютер, делая при этом процесс обучения более интересным и интенсивным. При этом компьютер не заменяет воспитателя, а только дополняет его. Формы и место использования презентации (или даже отдельного ее слайда) на занятии зависят, конечно, от содержания этого занятия и цели, которую ставит педагог.

Компьютер существенно облегчает процесс подготовки к занятиям. Я часто обращаюсь к ресурсам Интернет - сети, подбирая современную детскую музыку для физкультурных занятий и праздников. Движение под музыку развивает чувства ритма и творческое воображение. Просмотр мультимедийных презентаций в начале физкультурного занятия способствует повышению мотивации, а в процессе занятия помогает организовать детей, активизировать познавательную и двигательную деятельность.

Медиа занятия проводятся в физкультурном зале с использованием ноутбука, мультимедийного проектора и экрана, с соблюдением санитарно-гигиенических норм при расчёте и дозировке необходимого времени.

Приложение 2

«Коррекция поведения детей с синдромом гиперактивности средствами фитбол - гимнастики».

В МБДОУ д /с №5 работа с детьми по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется по основной общеобразовательной программе дошкольного образования МБДОУ д/с № 5, разработанной на основе содержания проекта примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе и др.

Основной целью является восстановление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста.

Для достижения цели ставятся следующие задачи:

- Создать специальные условия для овладения двигательными умениями и навыками, развития двигательных способностей;
- Содействовать устранению нарушений в физическом развитии;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Воспитывать умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

Система педагогического взаимодействия воспитанниками осуществляется по следующим направлениям:

- Непосредственно образовательная деятельность;
- Совместная деятельность инструктора по физической культуре и детей;

- Самостоятельная двигательная деятельность детей в режиме дня.

В связи с этим используется следующую модель физкультурно-оздоровительной работы (Приложение1) с воспитанникам ДОУ, включающую в себя:

- Физкультурные занятия.
- Утренняя, дыхательная, корригирующая и пальчиковая гимнастики.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Подвижные, спортивные игры и упражнения в зале и на прогулке.
- Закаливающие мероприятия.
- Активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья).

-Индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.

Комплексное планирование физкультурно-оздоровительной работы разрабатывается инструктором по физическому воспитанию в соответствии с учебно-методическим пособием «Физическое развитие детей 2-7 лет: развёрнутое перспективное планирование по программе «Детство»» авторы составители И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова и диагностическим обследованием, которое проводится два раза в год.

Результаты обследования фиксируются в индивидуальных паспортах здоровья и сводных таблицах. Отчет по результатам освоения программы представляется на педагогическом совете ДОУ.

Проведение диагностики включает в себя следующие этапы:

Этап	Содержание	Результативность
1.	Изучение медикопедагогической документации;	Педагогическая просвещенность в области возрастных особенностей развития дошкольников
	Анкетирование и беседы с родителями, педагогами и специалистами ДОУ;	Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждого ребёнка
2.	Наблюдение за детьми в процессе регламентированной деятельности;	Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребёнка в социуме
3.	Проведение методики обследования уровня сформированности двигательных умений и навыков.	Позволяет осуществлять систематический контроль и планирование физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками.

Результаты диагностики являются ориентиром для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности.

Учитывая психологические особенности, состояние здоровья и интересы детей планируются фронтальные, подгрупповые и индивидуальные занятия. При организации педагогического процесса активно применяю как общедидактические, так и специфические **методы** физического воспитания:

- модельный метод обучения (объяснение – показ – выполнение – кор-

рекция – выполнение автоматизация);

- метод разбора конкретных ситуаций технического выполнения упражнений и поведенческих навыков, комплексного подхода к решению образовательных задач (тематические недели);

- игровой метод, развивающий познавательные способности, морально – волевые качества, формирует поведение ребёнка;

- соревновательный метод, способствующий практическому освоению действий физических упражнений;

- метод проблемного обучения – внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным.

Использование различных методов и приёмов помогает более качественно организовать детскую деятельность в образовательном процессе.

Одним из подходов к построению модели ДОУ, дающего возможность воспитать человека с активной жизненной позицией, культурного, компетентного, творческого, является развитие работы ДОУ по предоставлению услуг дополнительного образования.

Работа кружков позволяет получить не только базовое дошкольное образование, но и развить индивидуальные способности ребенка, проявить творческий потенциал, укрепить здоровье.

В последнее время наблюдается рост детей с синдромом гиперактивности (данные клинические заключения взяты из медицинских карт воспитанников после консультаций невропатолога). В 2021/2022 уч. году МКДОУ д/с № 5 посещали с синдромом гиперактивности-10 детей. Поэтому я работаю по **методической теме «Коррекция поведения детей с синдромом гиперактивности средствами фитбол-гимнастики»**. Совместно с педагогом – психологом Кузнецовой М.Д. была разработана программа когнитивно-поведенческого тренинга с детьми, имеющими синдром гиперактивности.

Логика программы когнитивно-поведенческого тренинга с гиперактивными детьми предполагает взаимодействие двух специалистов: психолога и инструктора физической культуры. Инструктор физической культуры обеспечивает оптимальные двигательные и эмоциональные нагрузки для гиперактивного ребенка и создает благоприятные условия для работы психолога.

Взаимодействие психолога и инструктора физической культуры осуществляется за счет использования фитбол-гимнастики.

Фитбол-гимнастика – специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации. Она помогает расширить возможности воздействия на организм ребенка.

В отличие от общепринятых методик, гимнастика на таких мячах позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц, а также для улучшения равновесия и двигательной координации, способствует улучшению внимания, развитию самоконтроля, повышению самооценки таких детей.

Цель тренинга: адаптация гиперактивного ребенка к требованиям адекватного функционирования в обществе.

Достижение цели обеспечивается за счет решения двух блоков **задач:**

1) *формирование социально-психологической компетенции:*

– формирование навыков конструктивного взаимодействия;

- развитие коммуникативных навыков;
 - создание условий успешности ребенка в коллективе.
- 2) *Формирование эмоционально-волевой регуляции:*
- научение адекватному эмоциональному реагированию;
 - снижение возбудимости нервной системы;
 - создание условий развития навыков самоконтроля и самодисциплины.

Когнитивно-поведенческий тренинг рассчитан на 16 занятий, предназначен для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет), которые проводятся 1 раз в неделю по 25-30 минут. Количество детей, посещающих занятия, составляет 5-8 человек.

Проведение когнитивно-поведенческого тренинга с гиперактивными детьми осуществляется по разработанному алгоритму, что нашло свое отражение в технологической карте.

Технологическая карта является, по сути, алгоритмом работы на каждом из занятий тренинга.

Используя данную технологическую карту можно варьировать содержание занятий и их темы в зависимости от специфики возраста детей или социокультурных особенностей.

уровень	Быстрота		Ловкость		Гибкость	Скоростно-силовые качества							
	(бег на 30м)		(бег на 10м. между предметами)			Прыжок в длину с места		Метание мешочка в даль правой рукой		Метание мешочка в даль левой рукой			
Высокий (количество)													
Средний (количество)													
Низкий (количество)													

Ф.И.О	Быстрота		Ловкость		Гибкость	Скоростно-силовые качества							
	(бег на 30м)		(бег на 10м. между предметами)			Прыжок в длину с места		Метание мешочка в даль правой рукой		Метание мешочка в даль левой рукой			
высокий(%)													
средний(%)													
низкий(%)													

Всего детей

Диагностика уровня физического развития группы

№п/п	Показатели	Высокий уровень, %		Средний уровень, %		Низкий уровень, %	
1	Быстрота						
2	Скоростно-силовые качества						
3	Ловкость						
4	Гибкость						
5	Выполнение физических упражнений						
6	Координация движений						
7	Соблюдение темпа и ритма выполнения упражнений						
8	Участие в подвижных играх						
9	Активность и интерес к физическим упражнениям						

