

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 70 «Солнечный город»
630126 г. Новосибирск, ул. Выборная, 113/2, тел.: 209-04-22,
e-mail: s_gorod@mail.ru

Принято
решением педсовета
протокол № 1
от «26» августа 2021г.



Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с №70
Е.А. Кондратьева
приказ № 97-ОД
от «27» августа 2021г.

ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В МАДОУ д/с №70
«ЗДОРОВЬЕ, ДВИЖЕНИЕ, ИГРА»

Составители:
Фомина А.М., воспитатель МАДОУ д/с №70
Зайцева И.В., педагог-психолог МАДОУ д/с № 70

Новосибирск, 2021

Содержание

1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3	Характеристика физического развития детей дошкольного возраста	5
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	9
2	Содержательный раздел	14
2.1	Описание образовательной деятельности	14
2.2	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	30
3	Организационный раздел	31
3.1	Особенности организации, развивающей предметно – пространственной среды	31
3.2	Кадровый потенциал	34
3.3	Материально – техническое обеспечение Программы	35
3.4	Планирование образовательной деятельности	35
3.5	Методические материалы и средства обучения	64
	Приложение 1 (Карты мониторинга)	65
	Приложение 2 Примерный конспект НОД, психомышечная тренировка	67
	Приложение 3 Проект «Психогимнастика»	70

1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Проблемы физического развития и повышения устойчивости детского организма к неблагоприятным факторам окружающей среды являются актуальными не только для медицины, но и для педагогики.

Забота о физическом развитии и здоровье детей занимает во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Поэтому, физическому воспитанию принадлежит одно из ведущих мест в системе воспитательно-образовательной работы, так как оно способствует разностороннему развитию ребенка, совершенствованию его двигательной сферы, повышению выносливости, развитию физических качеств, улучшению состояния здоровья.

С каждым годом увеличивается количество детей с различными нарушениями развития. Все чаще можно встретить детей с нарушением координации движений. При ходьбе дети часто пошатываются, задевают окружающие предметы, с трудом меняют движения на прямо противоположные. Наблюдается двигательное беспокойство. Таким детям с трудом даются спортивные игры, они отстают в беге, прыжках. Они испытывают трудности не только в выполнении крупных движений, но и мелких. У некоторых детей есть сложности с установлением связи «глаз - рука». В настоящее время масса детей демонстрирует задержки и искажения двигательного развития.

Мониторинг физического развития, проводимый в МАДОУ д/с № 70 в начале каждого учебного года говорит о том, что увеличивается количество детей, имеющих 2 группу здоровья, особенно остро данная тенденция прослеживается у детей с ограниченными возможностями здоровья, посещающих группы комбинированной направленности.

Существуют различные методы коррекции особенностей развития детей. Эффективно справиться со сложными проблемами развития призвана наука нейропсихология, которая возникла на стыке психологии и медицины и изучает влияние мозговых процессов на психику человека.

В нейропсихологии детского возраста разработан системный подход к коррекции и сопровождению психического развития ребенка (Семенович, Умрихин, Цыганок, 1992; Семенович, Архипов, 1995; Архипов, Гатина, Семенович, 1997; Семенович, Воробьева, Сафронова, Серова, 2001; Семенович, 2002, 2004, 2008) и предпочтение отдается телесно-ориентированным и двигательным методам. Метод замещающего онтогенеза – базовая нейропсихологическая технология коррекции и профилактики детей с разными вариантами развития.

Использование элементов нейрокоррекции в физкультурно-оздоровительной работе способствует развитию двигательных, психических качеств ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку, а также играют неопределимую роль в развитии мелкой, ручной и общей моторики. Они способствуют развитию координации движений, внимания, памяти, восприятия, координации деятельности слухового и зрительного анализаторов.

Программа физкультурно – оздоровительной работы «Я, ты, мы» (далее Программа) разработана на основе методических рекомендаций Л.И. Пензулаевой

«Физкультурные занятия в детском саду» и практического пособия В.С. Колгановой «Нейропсихологические занятия с детьми», в соответствии с основной общеобразовательной программой МАДОУ д/с №70 и требованиями ФГОС ДО.

Программа направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие» и призвана обеспечивать развитие личности детей дошкольного возраста, в различных видах общения и двигательной деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей. Программа ориентирована на детей от 4 до 7 лет посещающих группы комбинированной направленности, в том числе, детей с ОВЗ.

1.1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель Программы: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, обогащение опыта педагогического влияния на детей через систему физкультурно-оздоровительной работы для совершенствования функциональных резервов детского организма.

Задачи Программы:

- развитие двигательных способностей у детей как энергетической основы для роста и развития организма ребенка; оптимизация и стабилизация общего тонуса тела (развитие плавности, переключаемости);
- приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- ознакомление с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- создание благоприятных условий для полноценного физического и психического развития детей;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- обеспечение приемов и тонкого анализа модально-специфической информации (развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации – тактильной, двигательной, кинестетической, динамической, зрительной, слуховой)

1.1.2 Принципы формирования Программы.

Наряду с общепедагогическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и др.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип системности – элементы нейрокоррекции направлены не на преодоление одного дефекта, а на гармонизацию психофизического функционирования ребенка в целом.

- Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

- Принцип участия - привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планирование оптимальной нагрузки, своевременной диспансеризации детей.

- Принцип комплектности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

- Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного развития работ.

1.1.3 Характеристики физического развития детей

Физическое развитие детей дошкольного возраста идет менее интенсивно, чем в раннем детстве. Масса тела годовалого ребенка удваивается к 6-7 годам. Если в течение 1-го года жизни рост увеличивается на 20-25 см, то в 4-5 лет он увеличивается только на 4-6 см. К 5 годам рост новорожденного удваивается. В 5-7 лет интенсивность роста вновь нарастает. Этот период именуется периодом "первого вытяжения". Одним из важных показателей, определяющих физическое развитие детей, является отношение окружности головы к окружности груди. Чем старше ребенок, тем большее становится различие между этими показателями (окружность груди должна быть больше). На первом году жизни окружность груди превышает полу - рост ребенка на 7-10 см, а у 7-летнего ребенка она равна полу - росту.

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. Сращение черепных швов заканчивается к 4 годам. Форма грудной клетки несколько изменяется, хотя у детей 3-7 лет она еще остается конусообразной, ребра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослых, что ограничивает амплитуду их движения.

Сроки начала и окончания окостенения различны для различных костей. По мере роста и развития ребенка с переходом его в вертикальное положение формируются физиологические кривизны позвоночника в шейном и поясничном отделах с изгибом вперед, а в грудном и крестцовом - назад. К 6-7 годам они отчетливо намечаются, но только к 14-15 годам становятся постоянными. Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим дня, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка.

До 4 лет свод стопы несколько уплощен - это физиологическое явление. Но при чрезмерной статической нагрузке можно вызвать тяжелое, необратимое плоскостопие, несмотря на высокую эластичность мышц и связочного аппарата голени и стопы. При правильной дозировке нагрузки свод стопы формируется правильно.

Интенсивное развитие скелета детей взаимосвязано с ростом, формированием мышц и связочно-суставного аппарата. Чем младше ребенок, тем более эластичен связочно-суставной аппарат. Масса мышечной ткани мала по отношению к общей массе тела, но с возрастом мышечная ткань изменяется. Масса мышц в ходе развития увеличивается больше, чем масса многих других органов. Если масса мышц у новорожденных составляет 23,3% массы всего тела, то у 7-8-летних детей она увеличивается до 27,2%.

Одновременно с увеличением массы мышц совершенствуются их функциональные свойства. Чем выше деятельность скелетных мышц в оптимальных условиях для данного возраста, тем полноценней обмен, функции внутренних органов и систем. Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем.

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного регулирования кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для урежения дыхания, повышения оксигенации крови в легких. С возрастом дыхание становится все более управляемым.

Работоспособность детского сердца высокая. Масса сердца к 5 годам увеличивается в 4 раза. Развитие мышечной ткани сердца заканчивается к 10-12 годам, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам. Частота пульса продолжает уменьшаться (в 3-5 лет - 72-110 ударов в 1 мин, в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин). Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет.

Дети в процессе свободной игровой деятельности и при занятиях физическими упражнениями овладевают сохранением равновесия, плаванием, ходьбой на лыжах, катанием на коньках и пр. Улучшается ориентировка. Освоение двигательных навыков, особенно в возрасте от 3 до 5 лет, происходит с широкой иррадиацией процесса возбуждения, что затрудняет обучение. У детей этого возраста сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Поэтому внимание детей неустойчиво; они быстро отвлекаются, в связи с чем в этом возрасте рекомендуется максимально использовать показ упражнений и упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом. При слишком трудных заданиях у детей может наступить утомление. В этом периоде к перегрузкам не готовы ни центральная нервная система, ни дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Отсутствуют также сила и выносливость. Осторожность в подходе к

тренировке детей дошкольного возраста диктуется еще и тем обстоятельством, что усталость как субъективное проявление утомления выражается у них неярко.

Повышенные требования, ведущие к перегрузке, являются вредными для здоровья ребенка, т.е. могут вызвать серьезные изменения как в центральной нервной системе, так и во внутренних органах, нарушить правильный ритм роста и развития.

Наравне с нормотипично развивающимися детьми группы комбинированной направленности посещают дети с ограниченными возможностями здоровья.

Основной контингент составляют дети с общим недоразвитием речи (ОНР).

Для всех детей с ОНР характерна:

- Общая моторная неловкость;
- Большая часть детей имеет плохую координацию во всех видах моторики – общей, мимической, мелкой и артикуляционной.

- Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично неорганизованны, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание;

- Отмечается слабая регуляция произвольной деятельности;

- Недостаточная устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти снижена вербальная память (отмечаются трудности в выполнении движений по словесной и особенно по многоступенчатой инструкции) может нарушаться последовательность, опускаться одна из составных частей серии, отсутствовать самоконтроль при выполнении задания), страдает продуктивность запоминания, не удерживают сложные инструкции.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, они нарушают последовательность элементов действия, опускают его основные части. Им трудно выполнять такие движения как перекачивание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием рук, прыжки на правой и левой ноге.

У детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) можно обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- Гипер- или гиподинамия;
- Мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- Нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);

- Нарушение ручной моторики;

- Общая скованность и замедленность выполнения движений;

- Дискоординация движений;

- Несформированность функций равновесия;

- Недостаточное развитие чувства ритма;

- Нарушение ориентировки в пространстве;

- Замедленность процесса освоения новых движений;

- Нарушение осанки, плоскостопие;

- Заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Физические способности детей с задержкой психического развития (ЗПР), как правило, значительно отличаются от способностей нормально развивающихся сверстников. В связи с особенностями психического и физического развития у таких детей отмечаются нарушения пространственных представлений, координации, точности движений; снижена способность к запоминанию и концентрации внимания. Отличительной чертой являются трудности к овладению двигательными действиями. Формирование двигательной памяти затруднено. Отмечается двигательная расторможенность или, наоборот, гиподинамия (они малоподвижны, не любят бегать, прыгать), недостаточность функции вестибулярного аппарата, характерно нарушение зрительно-слуховой ориентации в пространстве. Движения этих детей не соразмерны, они затрудняются в метании мяча, в выполнении тонких дифференцированных движений пальцами рук.

Показатели физического развития детей с нарушением интеллекта отличаются от показателей здоровых детей, а также имеет ряд особенностей, которые в первую очередь связаны с недоразвитием коры головного мозга, а во-вторых с нарушением тонуса мышц и регуляции в деятельности опорно-двигательной системы.

Характеризуется:

- Нарушениями в развитии физических качеств – силы, быстроты, выносливости. Наибольшие отставания отмечаются в координационных способностях: точности, способности ориентироваться в пространстве, ритмичности движений, сохранении равновесия и т.п.

- Нарушениями в формировании основных движений, характеризующимся излишней напряженностью, скованностью, угловатостью, замедленностью процесса освоения новых движений

- Нарушениями общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);

- Нарушениями зрительно-двигательной и зрительно-слуховой двигательной координации;

- Быстрой утомляемостью из-за несовершенства нервной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем;

- Отставанием физического развития – диспропорциями частей тела, отставанием в росте, при избыточной или недостаточной массе тела, нарушением осанки, плоскостопием и т.п.

Двигательная сфера детей с расстройством аутистического спектра (РАС) характеризуется наличием стереотипных движений, нарушением мелкой и крупной моторики. Детям свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук. У многих детей проявляются стереотипные движения: раскачивания всем телом,

похлопывания или почесывания, машущие движения кистью и пальцами рук, движения руками, похожие на хлопанья крыльями, ходьба на цыпочках, кружение вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с аутостимуляцией и отсутствием самоконтроля. У детей отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не формируется контроль над двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

В результате целенаправленной физкультурно – оздоровительной работы к концу года дети 4-5 лет могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

Дети с задержкой психического развития могут повторять заучиваемые движения как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимать указания взрослого, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

К концу года дети с нарушением интеллекта могут уметь:

- Ориентироваться в частях тела.
- Пользоваться кистью руки (захватывать предметы, перекладывать предметов и т.д.)
- Толкать предметы (катать мяч и т.д.).
- Реагировать на звуковые сигналы.
- Реагировать на запреты «нельзя», «стой» и т.д.
- Уверенно стоять на ногах.
- Выполнять упражнения со страховкой и при помощи воспитателя.

К концу года дети 5-6 лет могут:

- Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.

- Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
- Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см, прыгать через скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

К концу года дети с ТНР могут показать следующие результаты:

- Общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе;
- координация движений не нарушена;
- ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров;
- может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами;
- умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками;
- может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз;
- охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку;
- у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте;
- в мимической мускулатуре движения выполняются в полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют;
- артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно;
- переключаемость в норме;
- синкинезии и тремор отсутствуют;
- саливация в норме.

Дети с нарушением интеллекта к концу года дети могут уметь:

- Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
- Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу со страховкой.
- Принимать участие при одевании и переодевании (одежды и обуви).

К концу года дети 6-7 лет могут:

- Выполнять правильно все основные виды движений.

- Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.

- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.

- Сохранять правильную осанку.

- Активно участвовать в играх с элементами спорта.

- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Дети с ТНР к концу обучения могут показать следующие результаты:

- у ребенка развиты крупная и мелкая моторика, он подвижен и вынослив,

- владеет основными движениями, может контролировать свои движения, умеет управлять ими.

Дети с ЗПР могут:

- иметь развитую крупную и мелкую моторику; движения рук достаточно скоординированы;

- владеть основными движениями, их техникой;

- контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;

- обладать физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.);

- иметь развитую способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма;

- проявлять способность к выразительным движениям, импровизациям.

Дети с нарушением интеллекта в конце года могут показать следующие результаты:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполнять задания.

- Бегать, сохраняя равновесие, не наталкиваясь друг на друга.

- Сохранять равновесие при ходьбе и беге на ограниченной поверхности, при перешагивании через предметы.

- Энергично отталкиваться при прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед

- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

- Катать, бросать мяч, ударять мячом об пол.

- Метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

- Принимать участие при одевании и переодевании (одежды и обуви).

К концу года дети с РАС могут показать следующие результаты:

- Ребенок обнаруживает необходимый уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половым нормативам.

- Умеет ходить и бегать по заданному маршруту.

- Выполняет различные способы ходьбы и бега (на носках, с высоким подниманием колен, по наклонной поверхности, по ограниченной площади поверхности)
- Выполняет перешагивания через препятствие.
- Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места.
- Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель.
- Умеет выполнять приседания, элементы лазанья (в обруч, по гимнастической скамейке).
- Выполняет ОРУ по показу и простой инструкции.
- Проявляет желание участвовать в подвижных играх.
- Имеет начальные представления об элементах спортивных игр.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- Оптимизация уровня активности, общего состояния, повышение уровня нейродинамики;
- Положительная динамика в развитии высших психических функций: моторной, сенсорной, мнестической сфер, внимания (контроль и регуляция своего поведения, концентрация внимания на предложенной деятельности), мышления, квазипространственных представлений, создающих основу для успешного обучения ребенка в ДОУ и школе.

Рост мальчиков от 4 до 7 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
4 года	<93,2	93,2-95,5	95,5-98,3	98,3-105,5	105,5-108,0	108,0-110,6	>110,6
4,5 года	<96,0	96,0-98,3	98,3-101,2	101,2-108,6	108,6-111,0	111,0-113,6	>113,6
5 лет	<98,9	98,9-101,5	101,5-104,4	104,4-112,0	112,0-114,5	114,5-117,0	>117,0
5,5 лет	<101,8	101,8-104,7	104,7-107,8	107,8-115,1	115,1-118,0	118,0-120,6	>120,6
6 лет	<105,0	105,0-107,7	107,7-110,9	110,9-118,7	118,7-121,1	121,1-123,8	>123,8
6,5 лет	<108,0	108,0-110,8	110,8-113,8	113,8-121,8	121,8-124,6	124,6-127,2	>127,2
7 лет	<111,0	111,0-113,6	113,6-116,8	116,8-125,0	125,0-128,0	128,0-130,6	>130,6

Вес мальчиков от 4 до 7 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
4 года	<13,4	13,4-14,2	14,2-15,1	15,1-17,8	17,8-19,4	19,4-20,3	>20,3
4,5 года	<14,0	14,0-14,9	14,9-15,9	15,9-18,8	18,8-20,3	20,3-21,6	>21,6
5 лет	<14,8	14,8-15,7	15,7-16,8	16,8-20,0	20,0-21,7	21,7-23,4	>23,4

5,5 лет	<15,5	15,5-16,6	16,6-17,7	17,7-21,3	21,3-23,2	23,2-24,9	>24,9
6 лет	<16,3	16,3-17,5	17,5-18,8	18,8-22,6	22,6-24,7	24,7-26,7	>26,7
6,5 лет	<17,2	17,2-18,6	18,6-19,9	19,9-23,9	23,9-26,3	26,3-28,8	>28,8
7 лет	<18,0	18,0-19,5	19,5-21,0	21,0-25,4	25,4-28,0	28,0-30,8	>30,8

Окружность головы мальчиков (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
4 года	<49,0	49,0-49,6	49,6-50,2	50,2-52,4	52,4-53,4	53,4-54,3	>54,3
4,5 года	<49,3	49,3-49,8	49,8-50,4	50,4-52,7	52,7-53,8	53,8-54,6	>54,6
5 лет	<49,6	49,6-50,1	50,1-50,7	50,7-53,1	53,1-54,2	54,2-55,0	>55,0
5,5 лет	<49,8	49,8-50,4	50,4-51,0	51,0-53,5	53,5-54,5	54,5-55,5	>55,5
6 лет	<50,0	50,0-50,6	50,6-51,2	51,2-54,0	54,0-54,8	54,8-55,7	>55,7
6,5 лет	<50,2	50,2-50,8	50,8-51,4	51,4-54,3	54,3-55,0	55,0-55,8	>55,8
7 лет	<50,4	50,4-51,0	51,0-51,6	51,6-54,5	54,5-55,3	55,3-56,0	>56,0

Рост девочек от 4 до 7 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
4 года	<94,0	94,0-96,1	96,1-98,5	98,5-104,1	104,1-106,9	106,9-109,7	>109,7
4,5 года	<96,8	96,8-99,3	99,3-101,5	101,5-107,4	107,4-110,5	110,5-113,2	>113,2
5 лет	<99,9	99,9-102,5	102,5-104,7	104,7-110,7	110,7-113,6	113,6-116,7	>116,7
5,5 лет	<102,5	102,5-105,2	105,2-108,0	108,0-114,3	114,3-117,0	117,0-120,0	>120,0
6 лет	<105,3	105,3-108,0	108,0-110,9	110,9-118,0	118,0-120,6	120,6-124,0	>124,0
6,5 лет	<108,1	108,1-110,5	110,5-114,0	114,0-121,3	121,3-124,2	124,2-127,5	>127,5
7 лет	<111,1	111,1-113,6	113,6-116,9	116,9-124,8	124,8-128,0	128,0-131,3	>131,3

Вес девочек от 4 до 7 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
4 года	<13,0	13,0-14,0	14,0-14,8	14,8-17,6	17,6-18,9	18,9-20,0	>20,0
4,5 года	<13,9	13,9-14,8	14,8-15,8	15,8-18,5	18,5-20,3	20,3-21,5	>21,5
5 лет	<14,7	14,7-15,7	15,7-16,6	16,6-19,7	19,7-21,6	21,6-23,2	>23,2
5,5 лет	<15,5	15,5-16,6	16,6-17,7	17,7-21,1	21,1-23,1	23,1-25,1	>25,1
6 лет	<16,3	16,3-17,4	17,4-18,7	18,7-22,5	22,5-24,8	24,8-27,1	>27,1
6,5 лет	<17,1	17,1-18,3	18,3-19,7	19,7-23,8	23,8-26,5	26,5-29,3	>29,3
7 лет	<17,9	17,9-19,4	19,4-20,6	20,6-25,3	25,3-28,3	28,3-31,6	>31,6

Окружность головы девочек (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
4 года	<48,0	48,0-48,6	48,6-49,3	49,3-51,9	51,9-52,7	52,7-53,5	>53,5
4,5 года	<48,3	48,3-48,9	48,9-49,7	49,7-52,3	52,3-52,9	52,9-53,8	>53,8

5 лет	<48,5	48,5-49,1	49,1-50,0	50,0-52,5	52,5-53,2	53,2-54,0	>54,0
5,5 лет	<48,8	48,8-49,4	49,4-50,2	50,2-52,7	52,7-53,5	53,5-54,2	>54,2
6 лет	<49,0	49,0-49,6	49,6-50,3	50,3-52,8	52,8-53,7	53,7-54,5	>54,5
6,5 лет	<49,2	49,2-49,8	49,8-50,6	50,6-53,0	53,0-53,9	53,9-54,6	>54,6
7 лет	<49,4	49,4-50,0	50,0-50,7	50,7-53,3	53,3-54,1	54,1-54,8	>54,8

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является: совершенствование функциональных возможностей детского организма; приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма — выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений; приобщение к некоторым доступным видам 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 и др.)

Направления физического развития:

1) Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Принципы физического развития:

1) Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

2) Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность

3) Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

1) Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

2) Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3) Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Данные *культурные* умения реализуются в образовательном процессе через разные виды образовательной деятельности ребенка и взрослого, группы детей. При этом используется комплекс *здоровьесберегающих* образовательных технологий.

Здоровьесберегающая образовательная технология — система, создающая максимально возможные специальные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального и физического здоровья всех субъектов образования образовательного пространства.

В нее входят:

- анализ данных мониторинга состояния здоровья и уровня физического развития детей в процессе реализации технологии и ее коррекция в соответствии с результатами полученных данных;
- учет возрастных особенностей детей при реализации здоровьесберегающей образовательной технологии; создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии здоровьесбережения;
- создание благоприятного эмоционально - психологического климата в процессе реализации технологии здоровьесбережения;

- использование разнообразных видов активной здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья дошкольников

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДООУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- комфортная организация режимных моментов.

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
- составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- определение уровня формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств детей;
- взаимодействие с родителями воспитанников: (родительские собрания, Дни открытых дверей, спортивные развлечения);
- информированность (памятки, наглядные пособия).

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры: организация двигательной деятельности детей на каждом занятии и в течение всего дня, разнообразие организованных форм работы с детьми (занятия, утренняя гимнастика, гимнастика после сна и др.)
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье, индивидуализация и дифференциация всех воспитательно-образовательных процессов.
- использование здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и паузы и др.).

4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний: дегельминтизация; лекарственная терапия (оксолиновая мазь), вакцинопрофилактика, посещение галокамеры, кислородные коктейли, включение адаптогенов (шиповника);
- комплексная система закаливания (воздушное, водное, солнечное);
- организация питания;
- организация сна;
- музыкальная терапия;

- регулирование психоэмоциональных и физических нагрузок;
- развитие и использование среды всего учреждения;
- уход за детьми и воспитание привычек здорового образа жизни;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Структура занятий физической культурой составлена с учетом элементов нейрокоррекции и включает следующие блоки (конспект НОД см. Приложение 2):

- разминка
- дыхательные упражнения;
- растяжки и упражнения двигательного репертуара;
- основные виды движений;
- подвижные игры.

Разминка

Положительный настрой на занятие, создание доброжелательной непринужденной атмосферы на занятие; использование упражнений на координацию речи с движением помогает создать условия для развития каждого ребенка. Коррекционная направленность предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств; нарушений общения, недостаточности высших психических функций.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения направлены на восстановление нормального дыхания в покое, а также в комплексе с различными движениями, что способствует усиленному снабжению кислородом всех органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости, улучшению общего состояния ребенка.

Дыхание также оказывает релаксирующее воздействие.

Перевод дыхания из произвольной в произвольную функцию решается посредством ее включения как одного из элементов в ряд двигательных упражнений. Здесь же происходит восстановление функции дыхания, как ритмологической составляющей движения.

Дети учатся регулировать свое дыхание, делая его на разный счет, с задержкой, подъемом одноименных и разноименных рук и ног – то на вдохе, то на выдохе.

Растяжки и упражнения двигательного репертуара

Растяжки – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода дистонии (гипо- или гипертонусов), зажимов, оптимизации и стабилизации мышечного тонуса. Растяжки выполняются медленно, не рывками, в щадящем режиме.

В процессе выполнения упражнений двигательного репертуара происходит постепенное освоение пространства собственного тела и пространства вокруг собственного тела.

К упражнениям двигательного репертуара добавляются общеразвивающие упражнения (ОРУ).

ОРУ – специальные движения для рук, туловища, ног и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью,

амплитудой, в разном темпе и ритме. Данные упражнения применяются с целью общего физического развития, создания своеобразного фонда двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, подготовки детей к более сложным двигательным действиям.

Основные виды движений

Подбор основных видов движений для физкультурных занятий имеет большое значение, так как дети постепенно овладевают физическими качествами и двигательными навыками. Комплекс упражнений направленный на развитие основных видов движения, таких как: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и ползание, равновесие по определенной последовательности и в различных сочетаниях. Спецификой упражнений в равновесии является быстрая смена положений тела в пространстве, непривычная поза, уменьшение или увеличение площади опоры при выполнении упражнений и т. д.

Подвижные игры

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Посредством подвижных игр ребенок физически развивается: он становится крепче, выносливее. Движения в свою очередь способствуют улучшению работы дыхательной системы, усиливает процесс кровообращения, улучшается обмен веществ. Группа игр, в основе которых лежат разнообразные движения, наиболее удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях. Ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе различных групп мышц и, следовательно, в равномерном их развитии. В подвижных играх дети догоняют кого-то или сами убегают от водящего. Они не просто бегают и прыгают, а изображают, каких-либо зверей, действуют по сигналу и т.п. В процессе игры у них тренируются и укрепляются те или иные группы мышц. Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывает у детей положительные эмоции и усиливает физиологические процессы.



Распределение содержания образовательной деятельности по возрастам.

Основная направленность работы в данной образовательной области — обеспечение полноценного физического, в том числе двигательного, развития, а также целенаправленные оздоровительные воздействия и формирование основ здорового образа жизни.

Младший дошкольный возраст (4-5 лет)

Пятый год жизни

Образовательные задачи

- формирование умений правильно выполнять основные движения;
- развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий;
- развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера;
- стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости;

- воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива);
- знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья;
- представление необходимости выполнения правил личной гигиены;
- создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

Содержание образовательной работы

<i>Педагог формирует умение детей правильно выполнять основные движения:</i>	
Дыхательные упражнения	«Понюхай цветок», «Забей гол», «Бабочка», «Перышко», «Вечерок», «Погрей ручки», «Покачай игрушку», «Ладони на животе и груди», «Вдох - выдох», «Подъем руки на вдохе», «Подъем ноги на вдохе», «Подъем одноименных ноги и руки на вдохе», «Подъем разноименных руки и ноги на вдохе», «Дыхание с задержкой. Счет «раз-два-три»; «Львенок».
Ходьба	По массажному коврику; по шнуру; в рассыпную; с нахождением своего места в колонне; с перешагиванием через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.); по кругу; с изменением направления движения; в колонне по одному; парами; со сменой ведущего; в чередовании с бегом.
Бег	в рассыпную; с нахождением своего места в колонне; с перешагиванием через предметы; по кругу; с изменением направления движения.
Равновесие	овладение навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15–20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15–20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.
Прыжки	подпрыгивание; с невысоких предметов (20–25 см); в длину с места
Метание	прокатывание мячей; подбрасывание и ловля мяча; метание в цель и на дальность.
Ползание и лазанье	ползание, лазанье по гимнастической стенке.
Игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые упражнения на метание: «Снайперы»; «Кто дальше»; «Сбей кеглю (кубик)»; «Точно в цель»; «Брось через веревочку». • Игровые упражнения с мячом: «Не пропусти мяч»; «Прокати обруч»; «Докати до кубика»; «Прокати и догони»; «Прокати мяч по дорожке и догони»; «Подбрось – поймай». • Игровые упражнения на прыжки: «Не задень»; «Достань до предмета»; «Перепрыгни ручеек»; «Пружинка». • Игровые упражнения на равновесие: «Вдоль дорожки»; «Змейка»; «Разгладим снег»; «Метелица». • Игровые упражнения на подлезание: «Пролезть в

	норку»; «Комочек»; «Проползи до мяча»; «По дорожке»; «Проползи и не задень» (под шнур, дугу на четвереньках).
Подвижные игры	«Найди себе пару»; «Автомобили»; «Самолеты»; «Огуречик, огуречик...»; «Воробышки и кот»; «У медведя во бору»; «Найди свой цвет»; «По ровненькой дорожке»; «Пробеги тихо»; «Кот и мыши»; «Трамвай»; «Цветные автомобили»; «Кролики»; «Лиса и куры»; «Зайцы и волк»; «Лошадки»; «Котята и щенята»; «Воробышки и автомобиль»; «Перелет птиц»; «Охотник и зайцы».
Игры малой подвижности	«Где постучали?». «Угадай, где спрятано». «Найди и промолчи». «Пингвины». «Веселые снежинки». «Где спрятался зайка?». «Найдем кролика!». «Найдем снегурочку!» «Найди и промолчи».
Игровое задание	«Найдем воробышка»; «Мяч через сетку»; «Кто быстрее добежит до кубика»; «Подбрось – поймай»; «Кто скорее до флажка (кубика, кегли)»; «Принеси предмет (кубик, кеглю)»; «Докати до кубика»; «Прокати и догони»; «Ловишки»; «Лошадки»; «Ловишки – перебежки»; «Не попадись»; «Передай мяч»; «Догони пару»; «Снежная карусель»; «Кто дальше?»; «Снежинки-пушинки»; «Быстрые и ловкие»; «Ловкие ребята».
<i>Для развития и совершенствования культурно – гигиенических навыков, а также содействия усвоению элементарных гигиенических знаний и основ здорового образа жизни</i>	<p>Педагог:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим; • содействует выработке полезных привычек: учит детей следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически; • поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки; • приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом; • организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Шестой год жизни

Образовательные задачи

- Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.

- Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.
- Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.
- Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.
- Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Содержание образовательной работы

<i>Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений:</i>	
Дыхательные упражнения	«Вдох – выдох», «Вдох – надуть живот, выдох втянуть живот», «Подъем руки на вдохе», «Подъем руки на выдохе», «Подъем руки и ноги на вдохе», «Дыхание с задержкой. Счет «раз-два-три-четыре». Поднятие руки на вдохе», «Дыхание с задержкой. Счет «раз-два-три-четыре- пять...». Поднятие руки на вдохе», «Дыхание через одну ноздрю», «Сигнальщик», «Руки вперед, вверх, в стороны, вниз»; «Руки вперед, двигаются ладони», «Кулак – ладонь вперед», «Кулак - палец», «Насос – руки вниз», «Носочки – пятки - 1», «Носочки – пятки - 2»
Ходьба и бег	По массажному коврику; по шнуру; в чередовании, широким свободным шагом, на скорость (дистанция– 10 или 20 м), челночный.
Равновесие	продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.
Прыжки	в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.
Метание	совершенствование координации движений; прокатывание мячей; подбрасывание и ловля мяча; метание в цель и на дальность.
Ползание и лазанье	по гимнастической стенке высотой до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д.
Игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые упражнения на метание: «Не промахнись», «Не задень», «Мяч о стенку», «Будь ловким». • Игровые упражнения с мячом: «Передай мяч», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками), «Точно в руки», «Перебрось через сетку», «Прокати и догони мяч», перебрасывание мяча друг другу через веревку, сетку, прыжки с мячом в руках. • Игровые упражнения на прыжки: «Достань до предмета». «Не попадись», «Прыгни точно в круг» (в обруч), «Перепрыгни через „канавку" (шнур, косичку)», «На одной

	<p>ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), «На двух ногах до флажка».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игровые упражнения на равновесие: «По мостику», «Кто скорее по дорожке». • «Пробеги и не задень», «Канатоходец», «Не упади в ручей». • Игровые упражнения на подлезание: «Проползи – не задень», «Проползи по-медвежьи», «Пролезь в обруч», «Ловкие ребята».
Подвижные игры	«Ловишки», «Фигуры». «Удочка». «Быстро возьми». «Мы веселые ребята», «Самолеты», «Школа мяча», «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Найди свой цвет», «Чей мяч дальше?».
Игры малой подвижности	«У кого мяч?», «Найди и промолчи», «Мы веселые ребята», «Затейники», «Угадай по голосу».
Игровое задание	«Пингвины», «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»
<i>Для формирования норм здорового образа жизни</i>	<p><i>Педагог:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.; • поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.); • проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий; • проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей); • учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии; • создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

В качестве *закаливающего* средства в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется хождение босиком в помещении; в теплое время года — по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтанье» в тазу с водопроводной водой в течение 5—20 сек., хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики и др.

Седьмой год жизни

Образовательные задачи

- совершенствование техники выполнения движений;
- формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях;
- продолжение целенаправленного развития физических качеств;
- побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности;
- развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности;
- поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание образовательной работы

<i>Педагог создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений:</i>	
Дыхательные упражнения	«Вдох – выдох», «Вдох – надуть живот, выдох втянуть живот», «Подъем руки на вдохе», «Подъем руки на выдохе», «Подъем руки и ноги на вдохе», «Дыхание с задержкой. Счет «раз-два-три-четыре». Поднятие руки на вдохе», «Дыхание с задержкой. Счет «раз-два-три-четыре- пять...». Поднятие руки на вдохе», «Дыхание через одну ноздрю», «Сигнальщик», «Руки вперед, вверх, в стороны, вниз»; «Руки вперед, двигаются ладони», «Кулак – ладонь вперед», «Кулак - палец», «Насос – руки вниз», «Носочки – пятки - 1», «Носочки – пятки - 2»
Ходьба и бег	По массажному коврику; по шнуру; в чередовании, широким свободным шагом, на скорость (дистанция– 10 или 20 м), челночный.
Равновесие	продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.
Прыжки	в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.
Метание	совершенствование координации движений; прокатывание мячей; подбрасывание и ловля мяча; метание в цель и на дальность.
Ползание и лазанье	по гимнастической стенке высотой до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д.
Игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none">• Игровые упражнения на метание: «Не промахнись», «Не задень». «Мяч о стенку». «Будь ловким».• Игровые упражнения с мячом: «Передай мяч», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх, и ловля его

	<p>двумя руками), «Точно в руки», «Перебрось через сетку», «Прокати и догони мяч», перебрасывание мяча друг другу через веревку, сетку, прыжки с мячом в руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игровые упражнения на прыжки: «Достань до предмета». «Не попадись», «Прыгни точно в круг» (в обруч), «Перепрыгни через „канавку" (шнур, косичку)», «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), «На двух ногах до флажка». • Игровые упражнения на равновесие: «По мостику», «Кто скорее по дорожке», • «Пробеги и не задень», «Канатоходец», «Не упади в ручей». • Игровые упражнения на подлезание: «Проползи – не задень», «Проползи по-медвежьи», «Пролезь в обруч», «Ловкие ребята».
Подвижные игры	«Совушка». «Ловишки», «Фигуры». «Удочка». «Быстро возьми». «Мы веселые ребята», «Самолеты», «Школа мяча», «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Найди свой цвет», «Чей мяч дальше?».
Игры малой подвижности	Летает – не летает», «Великаны и гномы», «Фигуры», «У кого мяч?», «Найди и промолчи», «Мы веселые ребята», «Затейники», «Угадай по голосу».
Игровое задание	«Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч». «Пингвины», «Отбей волан», «Будь ловким», «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта».
<i>Для формирования норм здорового образа жизни</i>	<p><i>Педагог:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.); • продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы водозакаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами. • обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию,

Создание условий для организации физкультурно - оздоровительной работы в МАДОУ д/с №70

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

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

Охрана психического здоровья детей

Психомоторное развитие

Одним из требований ФГОС к современной образовательной деятельности является организация психологического комфорта и условий здоровьесбережения, направленная на сохранение психического и физического здоровья детей дошкольного возраста.

Профилактику психического и физического здоровья у детей дошкольного возраста можно проводить с использованием психомоторных упражнений. Направленных на стабилизацию и активацию энергетического потенциала организма, повышение пластичности обеспечения психических процессов, формирование и коррекция базовых сенсомоторных (одновременных и реципрокных) взаимодействий, развитие пространственного восприятия и мелкой моторики.

Упражнения, направленные на психомоторное развитие включаются в занятия по физической культуре, а также проводятся воспитателями в ходе повседневной деятельности в соответствии с возрастом детей. Кроме того, данные упражнения могут применяться учителем – логопедом и педагогом – психологом на подгрупповых и индивидуальных занятиях с детьми (см. Приложение 2).

Организация работы с детьми в темной сенсорной комнате

Темная сенсорная комната - это мощный инструмент для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития. Это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из большого количества различного вида стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, тактильные и вестибулярные рецепторы.

Темная сенсорная комната:

1. Помогает в стимулировании сенсорной чувствительности и двигательной активности, развития зрительно-моторной координации детей, развивает общую и мелкую моторику, улучшает координацию движений.

2. Создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть нарушения в эмоционально-волевой сфере; (уменьшает тревожное состояние, снижает агрессию, учит саморегуляции; снимает мышечное и психоэмоциональное напряжение)

3. Повышает психическую активность за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций; развивает тактильные, зрительные ощущения, тренирует память, внимание, интеллект.

4. Расширяет кругозор и пространственные представления, развивает воображение и творческие способности детей;

5. Помогает корректировать нарушения в познавательной сфере (снижение интереса к ранее значимой деятельности, трудности с устойчивостью и концентрацией внимания, трудности запоминания, рассеянность и, соответственно, трудности в обучении). Помогает развитию речи.

6. Помогает решить проблемы с социальной адаптацией.

В темной сенсорной комнате может работать:

- педагог – психолог: индивидуальные и подгрупповые занятия в соответствии с АОП (работа с детьми с ОВЗ); индивидуальные и подгрупповые занятия с детьми группы риска (в соответствии в рабочей программой педагога – психолога);

- учитель – логопед: индивидуальные занятия в соответствии с АОП (работа с детьми с ОВЗ).

Проектная деятельность

Для комплексного решения задач Программы в МАДОУ д/с № 70 разработан проект «Психогимнастика» Данный проект может быть реализован педагогами-психологами совместно с музыкальными руководителями.

Проект по организации психолого-педагогического сопровождения детей дошкольного возраста с разными образовательными потребностями «Психогимнастика», позволяет корректировать детское поведение, выравнивать эмоциональное состояние, снимать напряжение и регулировать поведенческие реакции детей. (**Приложение 3**)

Цель проекта: создание условий для развития и коррекции различных сторон психики ребенка, в том числе познавательной и эмоционально-личностной сферы.

Задачи:

- развивать эмоциональный интеллект (умение распознавать эмоции и управлять ими);

- развивать технику выразительных движений;

- тренировать психомоторные функции воспитанников;

- формировать у детей морально-нравственные представления.

Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
Обеспечение здорового ритма жизни				
1.	- щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной	вновь поступившие дети	Ежедневно в адаптационный период	Воспитатели, медик, педагоги

	нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Все группы Все группы	ежедневно ежедневно	все педагоги, медик
2.	Организация двигательного режима			
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
	Корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию в зале; на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Воспитатели, инструктор по физ-ре. Воспитатели
2.3.	Прогулки с включением подвижных игр	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физ-ре
2.4.	Физкультурный досуг;	Все группы	1 р. в два месяца	Воспитатели, инструктор по физ-ре
2.5.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «Неделя здоровья» «Весёлые старты»	все группы все группы старшие, подготовительные группы	2 р. в год 2 р. в год 1 р. в год	Воспитатели, муз. рук, инструктор по физ-ре Инструктор по физ-ре
2.6.	Пальчиковая гимнастика	Все группы	Физкультминутки	Учитель – логопед Воспитатели
2.7.	Гимнастика для глаз	Со среднего возраста	Физкультминутки	Воспитатели
2.8.	Артикуляционная гимнастика	Со среднего возраста	Ежедневно	Учитель – логопед, Воспитатели
2.9.	Оздоровительный бег	Со среднего возраста	Ежедневно во время прогулки (с апреля по ноябрь)	Воспитатели
2.10.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Все педагоги
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1.	Витамиотерапия: отвар шиповника, витаминный чай	Все группы	В соответствии с меню	медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после	Все группы	В неблагоприятный период (осень,	медсестра

	занятия, кварцевание)		весна)	
3.3.	Профилактическая группа: ОРВИ, ОРЗ – оксолиновая мазь	Все группы	Ежедневно 2 раза в день перед прогулкой (октябрь – декабрь, март – апрель)	Медсестра, Воспитатели
3.4.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра
3.5.	Полоскание рта после еды	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
3.6.	Галокамера	Все группы	2 курса в год	медсестра
3.7.	Кислородные коктейли	Все группы	3 курса в год	медсестра
4.	Закаливание с учетом состояния здоровья детей			
4.1.	Контрастные воздушные ванны, облегченная одежда, соответствующая сезону года	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Мл. воспитатели
4.2.	Прогулка на свежем воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
4.3.	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
4.4.	Самомассаж	Со среднего возраста	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
4.5.	Гимнастика в постели	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
4.6.	Ходьба босиком	Все группы	Во время прогулки (июнь – август)	Воспитатели
4.7.	Игры с водой	Все группы	Во время прогулки (июнь – август)	Воспитатели
4.8.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели, мл. воспитатели
4.9.	Профилактика близорукости у детей – гимнастика для глаз	Со среднего возраста	Ежедневно	Воспитатели
	5.Охрана психического здоровья			
5.1.	Создание комфортной среды	Все группы	Систематически ежедневно	Все члены коллектива Родители
5.2.	Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований	Все группы	Систематически	Ст.медсестра Воспитатели, мл.воспитатели
5.3.	Использование приемов релаксации: минуты тишины, муз. паузы	Все группы	ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели специалис-ты
5.4.	Занятия с детьми группы риска (психомоторное развитие)	Со среднего возраста	По плану педагога – психолога По мере необходимости	Педагог - психолог

5.5..	Темная сенсорная комната	Все группы	По плану педагога – психолога По мере необходимости	Педагог - психолог
6. Санитарно-просветительная работа для родителей				
6.1.	Наглядная информация: - медицинский уголок (информационный бюллетень) в группах стенд «Мы выбираем здоровье» - пропаганда знаний об обеспечении безопасности жизни детей	Для всех семей	Систематически	Старший воспитатель Ст. медсестра Воспитатели Специалисты
6.2.	Консультации по темам: «Режим дня в ДОУ и дома» «Закаливание ребенка дома» «Оздоровление с помощью растений» «Питание ребенка дома и в ДОУ» и т.д.	Для всех семей	По плану	Старший Воспитатель Ст. медсестра Воспитатели Специалисты
6.3.	Участие родителей в спортивных праздниках, соревнованиях, досугах	Для всех семей	По плану	Воспитатели Специалисты
7. Формирование представлений и навыков здорового образа жизни у детей				
7.1.	Воспитание культурно- гигиенических навыков	Все группы	Систематически Ежедневно	Воспитатели Мл. воспитатели Ст. медсестра Родители
7.2.	Сюжетно-ролевые игры: - «Больница», «В гостях у Айболита», «Я – доктор» и т.д.	Все группы	По плану	Воспитатели
8. Мониторинг				
	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в октябре и апреле)	Ст. медсестра инструктор по физ-ре, воспитатели
	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	По плану медицинских работников	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач

2.2 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

- Изучение состояния здоровья детей совместно с медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
- Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
 - зоны физической активности;

- закаливающие процедуры;
- оздоровительные мероприятия.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
- Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений.
- Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- Консультативная, санитарно-просветительская помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей.
- Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития с участием медицинских работников.
- Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
- Определение и использование здоровьесберегающих технологий;
- Работа с родителями в рамках деятельности родительского клуба «Связующая нить».

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности)

Согласно ФГОС ДО развивающая предметно – пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, вариативной и безопасной.

Развивающая предметно - пространственная среда ДОУ - это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность сопереживать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

Много физкультурно-оздоровительного оборудования воспитатели изготавливают самостоятельно: коврики для массажа стоп с наклеенными из кожи, меха, резины и т.д. стельками, нашитыми на коврик пуговицами разного диаметра или разноцветные полиэтиленовые пробки от пластиковых бутылок. Для оздоровительной дорожки используются ребристые коврики, гимнастические палки, веревки разной толщины и другие приспособления.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду имеется достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен зала.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.) хранятся в специальном помещении – комнате для хранения спортивного инвентаря, на специальных полках, стеллажах, в ящиках.

В развивающую физкультурно - оздоровительную предметно-пространственную среду МАДОУ д/с №70 входят:

<p>Музыкальные залы (2), спортивный, танцевальный залы</p>	<p>Непосредственно образовательная деятельность Индивидуальные занятия Занятия малыми группами Утренняя гимнастика Тематические досуги, развлечения, праздники Спортивные досуги</p>	<p>Детские музыкальные инструменты, шумовые инструменты Акустические системы Стационарные мультимедийные установки Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия Мягкие модули, гимнастические скамейки Спортивный комплекс</p>
---	--	---

	Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей	
Медицинский кабинет	Осмотр детей, консультации медсестры, врачей Консультативно – просветительская работа с родителями и сотрудниками	Изолятор Процедурный кабинет Медицинский кабинет Массажный кабинет Галокамера
Кабинеты для организации работы учителей-логопедов, педагога-психолога	Коррекционная работа с детьми, имеющими нарушения в развитии Информационно – просветительская работа с сотрудниками ДООУ и родителями Индивидуальные и групповые занятия с детьми	-Сенсорная комната (сухой бассейн с подсветкой, пузырьковая лампа, кресло – трансформер, звездный дождь и т.д.) - Психологическая служба (творческий стол для рисования песком, кресло для релаксации, методический и дидактический материал стимульный материал для психолога – педагогического обследования детей, игровой материал, развивающие игры)
Спортивная площадка (на улице)	Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники	Спортивное оборудование Оборудование для спортивных игр
Групповые комнаты		Спортивный уголок (атрибуты для подвижных игр) Уголок релаксации для детей с РАС (в комбинированных группах) Коммуникативная доска (в комбинированных группах)

В ходе реализации программы могут быть разработаны и реализованы проекты, дополняющие программу.

3.2 Кадровый потенциал

Для реализации Программы в МАДОУ д/с №70 работают педагоги с высшим или средне – специальным образованием, музыкальные руководители, педагог – психолог, инструкторы по физической культуре.

Повышение квалификации педагогов осуществляется через посещение курсов, семинаров, вебинаров, стажировочных площадок, организацию корпоративного обучения на базе МАДОУ с привлечением специалистов в области дошкольного образования, а также через самообразование педагогических кадров, организацию педсоветов, круглых столов, мастер – классов в рамках отчетов по темам самообразования.

Должность	Кол-во
Воспитатель	38
Младший воспитатель	19

Инструктор по физической культуре	1
Педагог – психолог	2
Музыкальные руководители	2
Учитель - логопед	5

3.3 Материально-техническое обеспечение программы.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: гимнастические лестницы, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование.

Оснащение МАДОУ д/с №70 для организации физкультурно-оздоровительной работы.

Помещение	Оснащение	Кол-во
Спортивный зал №1	Гимнастическая стенка	3
	Дуга большая	2
	Кегли (набор)	2
	Кольцеброс	2
	Мягкие модули	4 набора
	Мат малый	3
	Дорожка со следами	2
	Мешочек с грузом малый	10
	Мячи средние	20
	Мячи малые	20
	Обруч малый	20
	Обруч большой	10
	Палка гимнастическая	10
	Скакалка	25
	Скамейка	4
Конусы	10	
Баскетбольная стойка	2	
Ковровое покрытие		
Спортивный (танцевальный) зал №2	Гимнастические коврики	30
	Настенные зеркала	3
	Ковровое покрытие	
Медицинский блок	Изолятор	
	Процедурный кабинет	
	Медицинский кабинет	
	Массажный кабинет	
	Галокамера	
	Фитокомната	
Спортивная площадка (улица)	Спортивное оборудование:	
	Оборудование для спортивных игр	
	Баскетбольные кольца	2
	Футбольные ворота	2

3.4 Планирование образовательной деятельности.

Месяц	Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с воспитателями
сентябрь	Досуг для старших и подготовительных групп	Консультация	Консультация

октябрь	Неделя здоровья все группы	Памятка	Мастер-класс
ноябрь	Неделя психологии все группы	Консультация	Практикум
декабрь	Досуг средние, старшие и подготовительные группы	1. Папка-ширма 2. Изготовление нестандартного оборудования	Консультация
январь	Веселые старты на улице	Консультация	Консультация
февраль	1. Спортивные соревнования подготовительные группы 2. Спортивный праздник для старших групп	Памятка	Мастер-класс
март	Музыкально-спортивное развлечение все группы	Консультация	Консультация
апрель	Спортивное развлечение	Папка - передвижка	Изготовление коллажей
май	Спортивное развлечение все группы	Консультация	Памятка

Непосредственная образовательная деятельность

Группа	Базовый вид деятельности	
	Физическая культура в помещении	Физическая культура на прогулке
Средняя группа	2 раза в неделю	1 раз в неделю
Старшая группа	2 раза в неделю	1 раз в неделю
Подготовительная группа	2 раза в неделю	1 раз в неделю

Модель двигательного режима по возрастным группам

	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.

Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения дыхательная гимнастика	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в 2 месяца по 15-20 мин.	1 раз в 2 месяца по 25-30 мин.	1 раз в 2 месяца 30-35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.		

Перспективный план по физической культуре основных видов движения для средней группы

Месяц	Неделя	Ходьба, бег, построение	Прыжки	Равновесие	Лазанье	Метание
Сентябрь	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.	Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте с поворотом кругом.	Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры (ходьба и бег между линиями шириной 15см).		
	2		Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.			Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
	3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную.	Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в одну линию.		Упражнять в лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в прокатывании мяча, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
	4	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы	Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур	
Октябрь	1	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.	Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре (скамейке).		Закреплять умение прокатывать мяч друг другу и между предметами, развивая точность направления движения.

		МОНИТОРИНГ				
	2					
	3	Повторить ходьбу в колонне по одному развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски	Упражнять в прыжках на двух ногах через 4–5 линий.		Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола.	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, упражнять в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.
	4	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную.	Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, положенными в две линии.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры, перешагивая через предметы.	Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола	Развитие ловкости и глазомера при прокатывании мяча в прямом направлении.
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами	Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.	Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, перешагивая через предметы.		Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.
Ноябрь	2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках.	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках через шнуры.			Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, развивать ловкость и глазомер в прокатывании мяча друг другу.
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения	Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами.		Повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и ступни.	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.

	4	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя	Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед по прямой.	Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке боком приставным шагом.	Учить в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость		
Декабрь	1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге.	Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.		Повторить прокатывание мяча руками между предметами.	
	2	Упражнять детей в перестроении в пары на месте, развитие быстроты в беге.	Упражнять в прыжках со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги			Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
	3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы			Повторить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и ступни.	Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу	
	4	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге	Повторить прыжки на двух ногах в прямом направлении.	Повторить упражнение в равновесии при ходьбе по скамейке боком приставным шагом.	Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе		
Ян	1	КАНИКУЛЫ					

	2	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего.	Упражнять в прыжках со скамейки, прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.	Упражнять в равновесии (ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд)		Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу, отбивании малого мяча одной рукой о пол 3–4 раза подряд и ловля его двумя руками.
	3	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их.	Закрепить прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.		Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни.	Развивать ловкость в прокатывании мячей друг другу в парах, упражнять в отбивании мяча о пол.
	4	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен.	Закрепить прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Закреплять умение правильно подлезать под шнур боком, не касаясь руками пола.	
Февраль	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, ходьбе, перешагивая через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе.	Повторить задание в прыжках через бруски, развивать ловкость и быстроту при прыжках на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.		Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу.
	2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, ходьбе на носках, руки на поясе.	Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, через шнуры.			Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

	3	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами;	Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.		Закрепить навык ползания на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	Упражнять в ловле мяча двумя руками, при переброске мячей друг другу. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель.
	4	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.	Упражнять в прыжках между предметами. Учить прыгать на правой и левой ноге, используя взмах рук.	Упражнять в равновесии (ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс)	Повторить ползание на четвереньках в прямом направлении по гимнастической скамейке.	
Март	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную	Учить прыгать на двух ногах через короткую скакалку. Развивать ловкость и быстроту в прыжках через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Повторить упражнения в равновесии (ходьба на носках между предметами). Учить ходить и бегать по наклонной доске.		
	2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Учить прыгать в длину с места,			Упражнять в перебрасывании мячей через шнур двумя руками из-за головы.
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания.		Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке с мешочком на голове).	Упражнять в ползании на животе по скамейке, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	Повторить прокатывание мяча между предметами

	4	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя.	Повторить прыжки через шнуры, положенных в одну линию.	Упражнять в равновесии (ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс).	Учить лазать по гимнастической стенке и передвижению по третьей рейке. Повторить ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	
Апрель	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную.	Повторить прыжки на двух ногах через бруски. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Повторить задания в равновесии (ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны). Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.		Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.
	2	МОНИТОРИНГ				
	3	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	Развивать быстроту при прыжках на двух ногах с продвижением вперед.		Повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и ступни.	Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную;	Закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд.	Повторить упражнения в равновесии (ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс).		Упражнять в метании мешочков в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнять в отбивании мяча одной рукой несколько раз подряд и ловле его двумя руками.

Май	1	Упражнять детей в ходьбе парами.	Повторить прыжки в длину с места.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры (ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс)		Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча (большой диаметр) между предметами «змейкой».
	2	Повторить ходьбу со сменой ведущего.	Упражнять в прыжках через короткую скакалку на двух ногах на месте. Развивать силу ловкость в прыжках в длину с места.			Упражнять в метании мешочков на дальность. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу.
	3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную	Повторить прыжки через короткую скакалку.		Повторить ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков; ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни.	Повторить метание в вертикальную цель.
	4	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.	Повторить прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре (ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны).	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и спуске с нее.	

Перспективный план по физическому воспитанию основных видов движения для старшей группы

Месяц	Неделя	Ходьба и бег	Прыжки	Равновесие	Лазанье	Метание
Сентябрь	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.		Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, бросая мяч двумя руками снизу и бросая мяч о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.
	2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать быстроту, выносливость при беге 1,5 минуты	Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета)		Повторить ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.	Развивать ловкость в бросках мяча вверх двумя руками и ловле двумя руками.
	3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты.		Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры (ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо).	Повторить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, с опорой на предплечье и колени.	Упражнять в бросании мяча вверх двумя руками и ловле его, бросании мяча вверх и ловле его с хлопком в ладоши. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками из за головы.
	4	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя;;	Упражнять в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	Повторить упражнения в равновесии (ходьба, перешагивая через бруски с мешочком на голове)	Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край.	

Октябрь	1	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты;;	Упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры, повторить Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед.	Упражнять в ходьбе боком приставным шагом по гимнастической скамейке.	Закрепить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни.	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками от груди.
	2	МОНИТОРИНГ				
	3	Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий.	Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.	Упражнять в равновесии (ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом)	Упражнять в подлезании под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.	Развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель правой и левой рукой.
	4	Упражнять в ходьбе парами.	Учить прыжкам на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см.	Упражнять в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет)	Учить ползанию на четвереньках с преодолением препятствий (скамейки). Повторить пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.	
Ноябрь	1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед по прямой.	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений (ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной)		Повторить переброску мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы.

	2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами.	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.		Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	Учить ведению мяча в ходьбе.
	3	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами.		Повторить упражнение в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Развивать ловкость при ходьбе на носках, руки за головой, между предметами.	Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени)	Упражнять в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.
	4	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя;	Развивать координацию при прыжках на правой и левой ноге до предмета.	Упражнять в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; ходьба между предметами на носках, руки за головой).	Повторить подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола.	
Декабрь	1	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга;;	Повторить прыжки на двух ногах через бруски, между предметами.	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия.		Повторить броски мяча друг другу двумя руками из за головы.
	2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону.	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.		Упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	Упражнять в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками с усложнением (хлопки, приседание).

	3	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную.		Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	Повторить ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, при переброске мяча друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши	
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную	Повторить прыжки на двух ногах между предметами. Упражнять в прыжках с ноги на ногу.	Упражнять в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы)	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Учить забрасывать мяч в кольцо. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди	
Январь	1	КАНИКУЛЫ					
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Повторить ходьбу и бег по кругу.	Учить прыгать в длину с места.	Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске	Упражнять в ползании на четвереньках под дугами, подталкивая мяч; в переползании через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.	Повторить броски мяча вверх с усложнением (хлопки, приседания), перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	
	3	Повторить ходьбу и бег между предметами.		Повторить задание в равновесии (ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс)	Упражнять в пролезании в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу; перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока о пол.	

	4	Повторить ходьбу и бег по кругу;	Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе	Повторить упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой)	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Упражнять в ведении мяча в прямом направлении.
Февраль	1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты.	Повторить упражнения в прыжках через бруски.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре (ходьба и бег по гимнастической скамейке)		Упражнять в забрасывании мяча в корзину двумя руками из-за головы и от груди.
	2	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную.	Закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места		Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. Повторить ползание на четвереньках между набивными мячами.	Упражнять в отбивании мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Упражнять в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловле его после отскока о пол двумя руками.
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.		Упражнять в перешагивании через палку на высоте 40 см. Упражнять в равновесии (ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд)	Упражнять в лазанье под палку. Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Учить метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.

	4	Упражнять детей в непрерывном беге.	Повторить задания в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре (ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой)	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Упражнять в отбивании мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра). Упражнять в бросании мяча малого диаметра вверх и ловля его одной рукой (правой и левой).
Март	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу.	Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, через набивные мячи.	Учить ходьбе по канату (шнуру) с мешочком на голове.		Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу и ловле его после отскока от пола.
	2	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную.	Учить прыжку в высоту с разбега с приземлением на мат.		Упражнять в ползании между предметами.	Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.
	3	Повторить ходьбу со сменой темпа движения,	Упражнять в прыжках справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Упражнять в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	
	4	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении.		Упражнять в равновесии (ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой).	Упражнять в лазанье под шнур боком, не касаясь его. Повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	Упражнять в метании в горизонтальную цель

Апрель	1	Повторить ходьбу и бег по кругу	Упражнять в прыжках через бруски.	Упражнять в сохранении равновесия и координации при ходьбе по повышенной опоре (ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной).	Повторить пролезание в обруч прямо и боком	Упражнять в переброске мяча двумя руками из-за головы; в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.
	2	МОНИТОРИНГ				
	3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя.	Учить прыжкам через короткую скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы)	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прокатывании обручей друг другу
	4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами.	Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Повторить перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед.	Упражнять в сохранении равновесия (ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс)	Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку	
Май	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя.	Повторить упражнения в прыжках попеременно на правой и левой ноге, на двух ногах продвигаясь вперед.	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре (ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть).		Учить броскам мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками.

2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы;	Учить прыжку в длину с разбега		Закрепить навыки ползания по прямой на ладонях и ступнях, лазанье под дугу (обруч)	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками от груди. Упражнять в забрасывание мяча в корзину.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную.		Повторить упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать)	Развивать ловкость и координацию при пролезании в обруч правым и левым боком в группировке	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом (броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками, броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками)
4	Повторить ходьбу с изменением темпа движения.	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, на двух ногах между предметами.	Упражнять в равновесии (ходьба с перешагиванием через набивные мячи)	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков.	

Перспективный план по физическому воспитанию основных видов движения для подготовительной к школе группы

Месяц	Неделя	Ходьба и бег, построение	Прыжки	Равновесие	Лазанье	Метание
Сентябрь	1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу.	Упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры, через набивные мячи	Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре (Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи)		Развивать точность движений при переброске мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы.
	2	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции.	Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета.		Повторить лазанье под шнур, не задевая его. Упражнять в ползание «крокодил».	Повторить перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы.
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля);,		Развивать координацию движений в задании на равновесие (ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны).	Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	Развивать ловкость в подбрасывании мяча одной рукой и ловле его двумя руками

	4	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя.	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге через шнуры; повторить прыжки из обруча в обруч, лежащих в шахматном порядке.	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Повторить лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода	
Октябрь	1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.	Повторить прыжки на правой и левой ноге через шнуры, прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук.	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре (ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс)	Развивать гибкость при ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Упражнять в лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке	Развивать ловкость в бросании малого мяча вверх и ловля его двумя руками, в переброске мячей друг другу разными способами.
	2	МОНИТОРИНГ				
	3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен.	Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры (ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками)	Развивать силу при ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.	Развивать координацию движений в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед, в забрасывание мяча в корзину.

	4	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную.	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге, на двух ногах между предметами	Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре (ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг).	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием.	Повторить упражнения в ведении мяча по прямой, между предметами
Ноябрь	1	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу.	Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках на двух ногах через шнур; в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вдоль каната	Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру) боком, приставным шагом.		Повторить переброску мячей в эстафете.
	2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, вращая ее вперед.		Упражнять ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Повторить бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы; закрепить передачу мяча друг другу в эстафетах.
	3	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами.		Упражнять в равновесии (ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове)	Упражнять в лазаньи под дугу, не касаясь руками пола. Развивать гибкость в ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.	Повторить ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель

	4	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость;	Повторить упражнения в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола	Повторить упражнение в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед)	Учить в лазаньи на гимнастическую стенку, переход с одного пролета на другой.	Учить бросать мяч о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Упражнять в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди.
Декабрь	1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную.	Развивать ловкость при прыжках на двух ногах между предметами, огибая их. Развивать ловкость и быстроту при прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием, с мешочком на голове).		Развивать ловкость в бросании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Повторить переброску мячей друг другу разными способами.
	2	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением	Закрепить навык энергичного отталкивания и мягкого приземления в прыжках на правой и левой ноге попеременно, на двух ногах между предметами.		Повторить упражнения в ползании под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь.	Развивать ловкость, быстроту в передаче мяча друг другу в эстафете.

	3	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением.		Упражнять в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс).	Развивать силу при ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.	Упражнять в подбрасывании малого мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками, развивая ловкость и глазомер. Развивать ловкость и глазомер в переброске мячей друг другу разными способами.
	4	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону.	Повторить упражнение в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Упражнять в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	Упражнять в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову)	Упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладонях и ступнях, развивая координацию, гибкость. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуске вниз, не пропуская реек.	Повторить прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Упражнять в ведении мяча одной рукой в прямом направлении.
Январь	1	КАНИКУЛЫ				
	2	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук.	Упражнять в прыжках в длину с места. Повторить прыжки на двух ногах через препятствие с энергичным взмахом рук; прыжки на двух ногах из обруча в обруч, которые лежат на полу в шахматном порядке.		Развивать ловкость в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Развивать ловкость в упражнениях с мячом (переброска друг другу, отбивание мяча о стенку и ловля с усложнением: с хлопком, с отбиванием о пол).

	3	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры)		Упражнять в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики, ходьба на носках между предметами).	Повторить лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края.	Развивать ловкость и глазомер при подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками и при переброске мячей друг другу одной руко и ловле его после отскока о пол двумя руками.
	4	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения.	Повторить упражнения в прыжкам через короткую скакалку различными способами. Развивать ловкость и быстроту в прыжках на двух ногах из обруча в обруч в эстафетах.	Повторить упражнения на сохранение равновесия (ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову).	Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке и между предметами на ладонях и коленях с мешочком на спине;	
Февраль	1	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием.	Закрепить навык энергичного отталкивания от пола в прыжках		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	Повторить упражнения в бросании мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками, развивая ловкость и глазомер
	2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для руку.	Учить прыжкам с подскоками на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.		Повторить лазанье в обруч прямо и боком (или под дугу).	Упражнять в переброске мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный вариант)

	3	Повторить ходьбу со сменой темпа движения.	Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге по кругу.	Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет	Упражнять в метании мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель.
	4	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание.	Повторить упражнение в прыжках из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук	Повторить упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг)	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Закрепить лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.	Развивать ловкость и глазомер в эстафете с мячом.
Март	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	Повторить задание в прыжках на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе, повторить прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием (ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки).		Продолжать развивать ловкость и глазомер в эстафетах с мячом.
	2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную	Повторить упражнение в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперед.		Повторить упражнение в ползании под шнур, не касаясь руками пола.	Повторить перебрасывание мяча через веревку двумя руками и ловля его после отскока от пола.
	3	Повторить ходьбу с выполнением заданий.		Повторить упражнение на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Повторить упражнения в ползании.	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель

	4	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания.	Повторить упражнение в прыжках на правой и левой ноге между предметами, прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед	Повторить упражнения на равновесие.	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку.	Развивать ловкость и глазомер в эстафетах с мячом.
Апрель	1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге.	Упражнять в прыжках на двух ногах вдоль шнура справа и слева, продвигаясь вперед. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	Упражнять в равновесии и в координации (ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной)	Развивать ловкость и быстроту в ползание на четвереньках в эстафетах.	Упражнять в переброске мячей малого диаметра друг другу одной рукой и ловле после отскока о пол.
	2	МОНИТОРИНГ				
	3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Развивать быстроту и ловкость в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед в эстафетах. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно.	Упражнять в равновесии (ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.)	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Упражнять в метании мешочков на дальность.
	4	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;	Повторить упражнения в прыжках в длину с разбега.	Повторить упражнения в равновесии (ходьба на носках между предметами с мешочком на голове)		Упражнять в перебрасывании мяча друг другу

Май	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге.	Повторить прыжки с продвижением вперед на одной ноге. Развивать быстроту и ловкость в прыжках на двух ногах между предметами в эстафетах.	Повторить упражнение в равновесии и координации при ходьбе по повышенной опоре.		Повторить бросание малого мяча о стенку.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения.	Упражнять в прыжках в длину с места и с разбега.	Повторить упражнение в равновесии (ходьба между предметами с мешочком на голове)	Повторить пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча	Повторить ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную.	Упражнять в прыжках	Упражнять в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову).	Развивать быстроту и ловкость в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках в эстафетах. Повторить лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола.	Упражнять в метании мешочков на дальность
	4	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу.	Повторить прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге между предметами.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет, ходьба по рейке.	

Модель закаливания детей дошкольного возраста

<i>фактор</i>	<i>мероприятия</i>	<i>место в режиме дня</i>	<i>периодичность</i>	<i>дозировка</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды +18+20 20-30 сек.	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+30	+	+	+
	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+
воздух	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+
	выполнение режима проветривания	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+

	помещения						
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16	+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года		+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений	+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику от 25 мин. до 30 мин.	+	+	+
	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+	+	+
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин	+	+	+
рецепторы	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю	+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю	+	+	

3.5 Методические материалы и средства обучения.

1. Бодрящая гимнастика для дошкольников Харченко Т.Е. – СПб: ООО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2010
2. Борисенко М. Г., Датешидзе Т. А., Лукина Н. А., "Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем." Спб., Паритет, 2002 г.
3. Губерт К. Д., Рысс М. Г. "Гимнастика и массаж для малышей" М., 1983 г.
4. Капранова Е. И. "Закаливание детей раннего возраста" М., 2004 г.
5. Кириллова Ю.А. Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 и с 6 до 7 лет. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2019. – 144с. – (Методический комплект программы Н.В. Нищевой).
6. Колганова, В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч.1 / Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: АЙРИС-пресс, 2019. – 416с.: ил.
7. Кузнецова М. Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях" М.: Аркти, 2003 г.
8. Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду / под редакцией Васильевой М. В., Гербовой В. В., Комаровой Т. С. М., 2005 г.
9. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
10. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». – М., 2015
11. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». – М., 2015
12. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». – М., 2015
13. Программа воспитания и обучения в детском саду/ под редакцией Васильевой М. В., Гербовой В. В., Комаровой Т. С., М. 2005 г.
14. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – 11-е изд. – М.: Генезис, 2018. – 474с.
15. Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет. / Э.Я. Степаненкова. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
16. Тимощенко, Елена. Нейропсихологические занятия для детей / Е.Г. Тимощенко. – М.: Издательство АСТ, 2021. – 224с.: ил. – (Легкий старт).

«Лист оценки» физического развития детей средней группы МАДОУ д/с № 70
 «Д» - достаточный уровень, «БД» - уровень близкий к достаточному, «Н» - недостаточный уровень

Группа, ФИ ребенка			
ФИО сотрудника, осуществляющего мониторинг			
	Показатель	Начало года	Конец года
Физическое развитие. Охрана и укрепление здоровья.			
	Группа здоровья		
	Уверенно ходит по скамейке, удерживает равновесие		
	Прыгает в длину с места (не менее 70 см)		
	Бежит по пересеченной местности медленно 200 – 240 м		
	Бросает мяч (0,5 кг), стоя из-за головы на 1 м		
	Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы		
	Умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз		
	Пробегаёт 30 м со старта за 8,5с и быстрее		
	Бросает мяч вдаль удобной рукой на 5м и дальше		
	Прыгает в длину с места; подпрыгивает на одной ноге		
	Ловит мяч кистями рук, многократно стучит об пол		
	Бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку		
	Чувствует ритм, ходит, бегают, прыгает под музыку		
	Активен, с интересом участвует в подвижных играх		
	Инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях		
	Легко и быстро засыпает, спокойно спит		
	Ест с аппетитом		
	Болеет ОРВИ (1 – 2 раза в год)		
	Охотно выполняет режимные моменты, гигиенические процедуры		

«Лист оценки» физического развития детей старшей группы МАДОУ д/с № 70
 «Д» - достаточный уровень, «БД» - уровень близкий к достаточному, «Н» - недостаточный уровень

Группа, ФИ ребенка			
ФИО сотрудника, осуществляющего мониторинг			
	Показатель	Начало года	Конец года
Физическое развитие. Охрана и укрепление здоровья.			
	Группа здоровья		
	Хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку		
	Характеризуется адаптивным поведением, обладает эмоционально – волевыми качествами		
	Может бежать непрерывно в медленном темпе 2 мин.		
	Пробегаёт 3*10 м (челночный бег) быстрее 11,2 с		
	Прыгает в длину с места на 80 см и более		
	Бросает мяч на дальность удобной рукой на 5 м и более		
	Бегают свободно, быстро; ловко обегает предметы		
	Умеет прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах		
	Бросает мяч из различных исходных положений, отбивает мяч		
	Умеет чередовать ползание с другими видами движений		
	С удовольствием участвует в подвижных и спортивных играх,		

	спортивных праздниках и соревнованиях		
	Адаптивное поведение, обладает эмоционально – волевыми качествами		
	Имеет нормальный аппетит; спокойно и глубоко спит		
	Своевременно выполняет основные гигиенические правила		
	Охотно осуществляет элементарные оздоровительно – закаливающие процедуры		
	Владеет некоторыми знаниями и привычкой к здоровому образу жизни		
	Осторожен, избегает травм, предусмотрителен		

«Лист оценки» физического развития детей подготовительной группы МАДОУ д/с№ 70
«Д» - достаточный уровень, «БД»- уровень близкий к достаточному, «Н» - недостаточный уровень

Группа, ФИ ребенка			
ФИО сотрудника, осуществляющего мониторинг			
	Показатель	Начало года	Конец года
Физическое развитие. Охрана и укрепление здоровья.			
	Группа здоровья		
	Антропометрические показатели соответствуют возрастной норме		
	Сохраняет правильную осанку.		
	Перекладывает двумя пальцами по одному предмету из группы мелких вещей (бусинок, спичек) в коробку		
	Сохраняет статическое равновесие стоя на линии		
	Бегает с преодолением препятствия		
	Подбрасывает и ловит мяч		
	Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м		
	Умеет метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м.		
	Прыгает в длину с места не менее 100см.		
	Прыгает в длину с разбега 10см		
	Умеет прыгать через короткую и длинную скакалку.		
	Активно участвует в играх с элементами спорта.		
	Преобладают признаки эмоционального благополучия		

Примерный конспект непосредственно-образовательной деятельности детей 4-5 лет группы комбинированной направленности.

Задачи: развивать ориентировку в пространстве и собственном теле; воспитывать чувства ритма и темпа; упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.

Разминка

Ходьба по массажному коврику

Взрослый кладет массажный коврик на пол и предлагает походить по коврику босыми ногами. Дети медленно переступают ногами по коврику, представляя себе, что движутся по узкой тропинке. Взрослый следит за тем, чтобы дети наступали полностью на всю стопу.

По тропинке мы пройдемся

Вышли спозаранку.

Эта узкая тропа

Вела нас на полянку.

Ходьба по шнуру

Взрослый кладет на пол канат и предлагает походить по канату, двигаясь от одного конца к другому след в след, приставляя мысок одной ноги к пятке другой.

Мы по узенькой тропинке

Медленно идем с тобой.

Чтобы в яму не свалиться,

Не крути ты головой.

Бег в колонне.

Дыхательные упражнения

«Понюхай цветок»

И.п. Дети садятся на пол напротив взрослого. Взрослый располагает перед ними игрушку в виде цветка.

В начале взрослый показывает, как надо нюхать цветок: вдох через нос (рот закрыт) и выдох через широко открытый рот (шумно). Далее дети выполняют упражнение вместе со взрослым (повторить 3-5 раз).

Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры.

2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3 м). Перед каждой шеренгой воспитатель кладет дорожки из шнуров и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою шеренгу. После того как дети выполняют упражнение 2 раза, они приступают к бегу по дорожке.

По окончании упражнений в равновесии воспитатель убирает шнуры и предлагает детям разбежаться в разные стороны.

В построении врассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен или музыкальное сопровождение.

Подвижная игра

«Найди себе пару».

Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Психомышечная тренировка.

Примерные упражнения на напряжение и расслабление мышц

«На берегу моря»

Игра с песком (мышцы рук)

Набрать в руку воображаемый песок, сжать «чтобы не высыпалось ни одной песчинки», потихонечку высыпать песок на колени. Стряхнуть последние песчинки с кистей, опустить расслабленные руки.

Повторить игру 2 – 3 раза.

Игра с муравьем (мышцы ног)

На пальцы залез муравей. С силой потянуть носки ног на себя, ноги напряженные, прямые. Сбросить муравья с пальцев ног.

Повторить игру 2 – 3 раза.

«Солнышко и тучка» (мышцы туловища)

Солнышко зашло за тучку, стало холодно. Сжаться в комок, подражать. Стало жарко – расслабиться, солнышко разморозило.

Повторить игру 2 – 3 раза.

«В уши попала вода» (мышцы шеи)

Мы купались, в уши попала вода. Ритмично покачивая головой, вытряхивать воду из одного уха, потом из другого.

«Лицо загорает» (мышцы лица)

Лицо загорает – расслабить мышцы лица. Прилетела пчелка – сильно сжать зубы, улетела – расслабить лицо, прилетела – прогонять губами, не открывая глаз, принять удобную позу – спать хочется.

Игры – упражнения по психомоторному развитию

«Паровоз»

Дети разбиваются на команды, выстраиваются «паровозиком» в затылок друг другу. Все закрывают глаза, кроме первых вагоновожатых. Медленно начинают движение. Задача первых аккуратно, молча вести «паровоз», огибая препятствия, не сталкиваясь с другими; задача остальных – максимально «прислушиваться» к стоящему впереди, точно повторять изменения в движениях, тем самым обеспечивая передачу информации стоящим сзади.

«Запретное движение»

Педагог показывает различные движения, дети должны их повторять, если к показу добавлено слово «пожалуйста» или если показанное движение (например, шаг вперед, руки вниз) не является запретным. Вместо запретного движения предлагается не двигаться или делать движение в противоположную сторону, шаг назад или руки вверх.

«Зеваки»

Дети идут по кругу. По сигналу педагога (звонок, хлопок, свисток, колокольчик) все останавливаются, делают три хлопка и поворачиваются кругом, затем продолжают движение.

«Слоник»

Голова кладется на вытянутую вперед руку, «хобот». Стоя на слегка согнутых коленях и наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело), смотря на кончик пальцев, ребенок рисует «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности, можно писать буквы и цифры. Сначала выполнять упражнение одной рукой, затем другой.

«Движение по кругу»

Дети стоят или сидят в кругу. Ведущий показывает движение. Ребенок повторяет движение ведущего и добавляет свое. Последующие участники игры по очереди повторяют движение предыдущего и добавляют свои.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 70 «Солнечный город»
630126 г. Новосибирск, ул. Выборная, 113/2, тел.: 209-04-22, e-mail: s_gorod@mail.ru



Проект «Психогимнастика»

(психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста с разными образовательными потребностями, развитие эмоционально-личностной и коммуникативной сферы)

Авторы:
Емельянова Татьяна Сергеевна
педагог-психолог первой квалификационной категории
Зайцева Ирина Вадимовна
педагог-психолог первой квалификационной категории
Ракитина Виктория Валерьевна
музыкальный руководитель первой квалификационной категории

Новосибирск, 2020

Краткая аннотация проекта

Полное название проекта	Проект по организации психолого-педагогического сопровождения детей дошкольного возраста с разными образовательными потребностями с целью развития эмоционально-личностной и коммуникативной сферы «Психогимнастика»
Авторы проекта	Педагоги-психологи МАДОУ д/с № 70 Емельянова Т.С., Зайцева И.В., Музыкальный руководитель Ракитина В.В.
Тип проекта	По доминирующей деятельности - игровой, по количеству участников – групповой, по продолжительности - долгосрочный
Цель и задачи проекта	Цель проекта: создание условий для развития и коррекции различных сторон психики ребенка, в том числе познавательной и эмоционально-личностной сферы Задачи: - развивать эмоциональный интеллект (умение распознавать эмоции и управлять ими); - развивать технику выразительных движений; - тренировать психомоторные функции воспитанников; - формировать у детей морально-нравственные представления.
Сроки реализации	Долгосрочный
Участники проекта	Дети дошкольного возраста, посещающие группы комбинированной направленности

Описание учреждения (организации)

Проект реализуется в условиях муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 70 «Солнечный город». МАДОУ д/с № 70 открылся для воспитанников 25.04.15г.

Детский сад имеет право на осуществление самостоятельной образовательной деятельности (лицензия Министерства образования и инновационной политики Новосибирской области №8944 от 27.05 2015 г.).

Наполняемость групп устанавливается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин, работает 5 дней в неделю с 07.00 до 19.00.

Помимо групповых помещений в здании расположены: 2 музыкальных зала, 2 спортивных зала, Лекотека, Монтессори-центр, изостудия, кабинеты педагога-психолога, учителей-логопедов, темная сенсорная комната. Созданы комната космоса, комната ПДД, музей «Русская изба», комнаты экологии и экспериментирования.

Основной целью специалистов детского сада является создание психолого-педагогических условий для обеспечения развития индивидуальных качеств каждого ребенка с учетом его возможностей и потребностей, а именно:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения и т. д.

Постановка проблемы

При колоссальном ритме жизни всё больше детей нуждаются в психологической помощи, и чем раньше она будет оказана, тем эффективнее будет результат. Очень важно, чтобы в дошкольном учреждении использовались различные психолого-педагогические методы для развития и профилактики проблемных сторон развития психики ребенка.

Психогимнастика показана детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, слабым регуляторным компонентом поведения, вспыльчивым, замкнутым, с неврозом, нарушениями характера, недостаточно развитыми коммуникативными навыками, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Всё та же распространённая гиперреактивность, повышенная тревожность, детские стрессы, страхи, агрессия и на эти проблемы всё больше внимания стали обращать педагоги дошкольных учреждений. Потому, что с детьми стало работать труднее. Кто-то быстро утомляется, кто-то непоседлив, кто-то блещет вспышками агрессии, кто-то замкнут, у кого-то есть нарушения характера, или нервно-психические расстройства.

Ребенок дошкольного возраста демонстрируя те или иные вышеуказанные качества собственной психики не осознает и не отдает отчет своим действиям и поступкам, им руководит порой спонтанность и импульсивность. В следствии чего, данные проявления в поведении оказывают влияние на его социальную жизнь и очень важно чтобы в этот момент взрослые находящиеся рядом с ним смогли показать адекватные способы поведения в различных ситуациях. Также необходимо дать возможность детям отреагировать свои негативные эмоции через игровые и этюдные приемы.

Если обратиться к ФГОС дошкольного образования, то к его целевому ориентиру относится одна из социально-нормативных характеристик возможных достижений ребёнка: ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во

взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. Человеческий организм самой природой запрограммирован на поиск приспособительных реакций к изменяющимся условиям среды. Развитие самоощущения, самопонимания, самосознания – первый этап тренировки психической произвольности.

Технология «Психогимнастика» позволяет корректировать детское поведение, выровнять эмоциональное состояние, снять напряжение и регулировать свои поведенческие реакции.

Цели и задачи проекта

Цель проекта: создание условий для развития и коррекции различных сторон психики ребенка, в том числе познавательной и эмоционально-личностной сферы

Задачи:

- развивать у детей дошкольного возраста эмоциональный интеллект (умение распознавать эмоции и управлять ими);
- развивать технику выразительных движений;
- тренировать психомоторные функции воспитанников;
- формировать у детей морально-нравственные представления.

Перспективный план работы над проектом

Этап	Сроки реализации	Содержание
Подготовительный	октябрь 2019г.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Изучение литературы по данной теме. ✓ Методическая разработка групповых занятий с детьми, разработка содержания занятий. ✓ Подбор музыкального материала для сопровождения занятий.
Основной	октябрь 2019 – май 2024 гг.	Проведение групповых занятий с воспитанниками ДОУ один раз в неделю в музыкальном зале в первой половине дня, наблюдение за поведением и эмоциональными реакциями детей, промежуточный анализ результатов проведенных занятий.
Заключительный	май 2024г.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Анализ результативности применяемых игровых, этюдных приемов и музыкального материала. ✓ Анализ эффективности проведенной работы за год. ✓ Анализ результатов наблюдения за участниками проекта. ✓ Планирование работы на следующий год.

Высокая степень осознанности своих эмоций и поведения ещё не означает власти над ними; необходимо научиться контролировать их, регулировать, изменять в желаемом направлении. Произвольность психической регуляции тем выше, чем больше нашей жизнью способны руководить словесные инструкции или мысли. У

дошкольников преобладают непроизвольное внимание, ориентация на внешние стимулы и контроль со стороны.

Группы комбинированной направленности МАДОУ № 70, посещают дети с нормой развития и дети с разной нозологией имеющие статус ОВЗ: ТНР, РАС, ЗПР, интеллектуальными нарушениями, нарушением ОДА, тугоухостью, генетическими заболеваниями.

Имеются исключения для посещения групповых занятий по психогимнастике для детей с РАС, необходимо постепенное и дозированное включение ребенка в данную ситуацию в случае если он негативно реагирует на такой формат работы. Нужно учитывать особенности развития детей этой категории, степень адаптации к условиям ДОУ и уровень сформированности контакта с педагогами.

Для детей с другими вышеуказанными диагнозами каких-либо противопоказаний не выявлено.

Занятия по психогимнастике проводятся по форме групповых в музыкальном зале, один раз в неделю обязательно в сопровождении музыкального руководителя, воспитателя и педагога-психолога. Время продолжительности занятий учитывается с требованиями СанПина для каждого возраста. Количество участников определяется в соответствии с количеством детей, закрепленных в группе.

Курс занятий рассчитан на учебный год с сентября по май. Каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребенка так, чтобы через механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады. Все занятие строится на сюжетно-ролевом содержании - предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей

В структуру занятий входит несколько фаз:

1 фаза-приветствие

Задачи:

- ✓ приветствовать друг друга (выполняются упражнения на приветствие);

2 фаза-разминка

Задачи:

- ✓ сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус;

- ✓ привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.

3 фаза-гимнастика

Задачи:

- ✓ дать возможность детям испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога;
- ✓ тренировать в направлении и задержании внимания на своих ощущениях.

4 фаза-общение и эмоции

Задачи:

- ✓ развивать у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать;

- ✓ фиксировать внимание на чужих проявлениях эмоций; подражательное воспроизведение чужих эмоций,
- ✓ фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций, повторное воспроизведение этих эмоций в заданных упражнениях, контролируя ощущения;
- ✓ научить выразительному изображению эмоций и выразительным пластичным движениям.

5 фаза-поведение

Задачи:

- ✓ тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции;
- ✓ развивать навыки самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в разных ситуациях.

6 фаза-завершение

Задачи:

- ✓ закрепить положительный эффект, стимулировать и упорядочивать психическую и физическую активность детей.

Пример содержания занятия представлено (**Приложение 1**).

Прогнозируемые конечные результаты деятельности

В результате реализации проекта предполагается повысить уровень развития эмоциональной и познавательной сферы у детей дошкольного возраста. Скорректировать и компенсировать проблемные зоны в поведении и развитии у дошкольников. Активизировать у детей положительные черты характера (смелость, уверенность, доброта и др.), улучшить общение со сверстниками, научить понимать чувства других и легче выражать свои. Дети узнают приемы и методы психомышечной релаксации и могут их применять.

Показать воспитателям игровые и этюдные приемы для отреагирования негативных эмоций у воспитанников. Определить конкретные упражнения и игры для обязательного применения на занятиях, а также выявить упражнения, которые не подходят для данного формата работы. Наладить социальное взаимодействие между детьми с нормой в развитии и детей с ОВЗ. Повысить профессиональные компетенции педагогов в работе с воспитанниками.

Проект помогает создавать психолого-педагогические условия, прописанные в ФГОС и облегчает усвоение ООП и АООП детьми с ОВЗ.

Результативность, эффективность курса можно выявить методами наблюдения, анкетирования и обследования всех участников образовательного процесса, проводимых один раз в год после прохождения курса.

Анализ результатов включает в себя следующие аспекты:

- оценка детьми содержания занятий по психогимнастике;
- оценку детей воспитателями;
- обследование детей педагогами-психологами (изучение эмоционально-личностной сферы – методика Н.Я Семаго, М.М. Семаго;
- анкетирование родителей;
- аналитический отчет (общие результаты проделанной работы за учебный год).

Обоснование актуальности проекта

По мере созревания определённых нервных механизмов у ребенка появляются возможности самому управлять своим поведением. Способность произвольной регуляции состоит из следующих умений в определенных сферах психики:

- в сфере общения: умение понимать и различать эмоциональные состояния; сопереживать, принимать позицию другого, чувствовать его эмоциональное состояние; отвечать адекватными чувствами на эмоциональное состояние участников общения;

- в поведении: умение определять цели своих поступков; находить средства их достижения; проверять эффективность выбранных путей действиями или опытом чувств; умение предвидеть результат своих действий, поступков и брать на себя ответственность;

- в двигательной сфере: умение произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении; различать и сравнивать мышечные ощущения; определять характер ощущений (напряжение – расслабление, тяжесть – легкость) и характер движений (сила – слабость, резкость – плавность, темп, ритм);

- в эмоциональной сфере: умение направлять свое внимание на эмоциональные ощущения; различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, страшно); направлять свое внимание на мышечные ощущения и экспрессивные движения, сопровождающие собственные эмоции и эмоции окружающих; умение «воспроизводить» эмоции по заданному образцу.

Психогимнастика — это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Она может использоваться воспитателями, педагогами-психологами, учителями-логопедами в повседневной работе с детьми; не требует специальной подготовки и атрибутов.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Таким образом, детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

Данную технологию можно рассматривать как альтернативный способ, помогающий детям с ОВЗ осваивать ООП ДОУ, создающей условия для индивидуального личностного развития.

Практическая значимость и результативность

Значимость для педагогов.

Воспитатели повысили уровень теоретических знаний и практических навыков в работе с детьми. Научились различным приемам и техникам управления нежелательным поведением у воспитанников и адекватным приемам отреагирования негативных эмоций.

Педагоги научились анализировать свои собственные чувства и чувства детей, осознали, что детям нужно давать возможность показывать негативные эмоции такие как: злость, страх, грусть и т.д.

Значимость для родителей.

Родители интересуются результатами проведения занятий, поведением и эмоциональными реакциями собственных детей. Применяют игровые приемы и упражнения в домашних условиях.

Значимость для детей.

Повысился уровень познавательного и эмоционального уровня развития у детей. Дошкольники научились осознавать и понимать собственные эмоции и эмоции окружающих, научились навыкам отреагирования негативных эмоций, закрепления положительных эмоций, у воспитанников улучшились навыки саморегуляции и произвольного внимания, обогатились знания об окружающем мире. Со временем совершенствовались психомоторные функции и техники выразительных движений.

Значимость для ДОУ.

Созданы психолого-педагогические условия для обеспечения развития индивидуальных качеств детей для дальнейшей их успешной социализации и реализации полученных новообразований в ДОУ и в дальнейшем на второй ступени образования.

Значимость для педагога – психолога.

Изучение и анализ применяемых игровых упражнений, приемов в рамках групповых занятий по психогимнастике. Выявление слабых и сильных сторон данной технологии в работе с детьми дошкольного возраста групп комбинированной направленности ДОУ. Планирование занятий с учетом результатов наблюдения за участниками проекта. Повышение собственной профессиональной компетенции в применении психогимнастики в работе с воспитанниками.

Критерии и показатели эффективности реализации проекта

В рамках реализации проекта подведены только промежуточные результаты за 2019-2020 учебный год, окончательные выводы будут в 2024 г.

Для подведения промежуточных результатов был проведен устный опрос детей. Анализ ответов детей показал, что большинство воспитанников комбинированной группы любят посещать занятия по психогимнастике, им нравится выполнять различные упражнения под музыку, выполнять игровые этюды, изображать различных персонажей. Дети отметили, что особенно им нравится заниматься в музыкальном зале, так как он большой, там они могут вдоволь побегать.

Опрошены воспитатели, которые подчеркнули, что у детей повысился уровень игровой деятельности, в ролевых играх воспитанники стали чаще показывать разные эмоции в соответствии с ситуацией, например:

- мама кошка очень огорчена, что котята ее не слушаются;
- водитель злится, что ему перегородили дорогу, но он наказывает виновника, а сообщает ему о своей злости;
- мышата боятся, что их съест кот и т.д.

Тем самым, как отмечают педагоги, игра стала интереснее, умнее и веселее.

По результатам наблюдения педагогов-психологов, выявлено, что дети с нормой развития стали организовывать совместные игры с детьми с ОВЗ.

В сентябре 2019 -2020 учебного года была проведена методики Н.Я. Семаго, М.М. Семаго «Эмоциональные лица» с детьми 4-х лет в мае 2020 г была повторная процедура. Сравнительный анализ промежуточных данных показывает, что у участников проекта повысился уровень адекватного опознания эмоционального состояния, точность и качество этого опознания. Всего опрошено 28 испытуемых.

Родители отмечают, что их дети стали более эмоционально отзывчивее и внимательнее к настроению окружающих, некоторые из них научились выражать эмоции через мимику и движения.

Опрос воспитателей групп, показывает только положительные отзывы, педагоги отмечают, что большинство детей стали более организованные, активные к познавательной деятельности. Проявляют интерес к общеразвивающим занятиям, стремятся узнавать больше нового. Сформировалось «безбарьерное» общение между детьми с нормой развития с детьми с ОВЗ Воспитанники стали терпимее относятся друг к другу, проявляют сочувствие и доброжелательность, помогают на занятиях и в быту более слабым детям.

Функционал участников проекта

Участники	Направление деятельности
Педагоги-психологи	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Изучение методической литературы по теме. ✓ Составление перспективного плана по теме. ✓ Организация деятельности проекта. ✓ Проведение бесед. ✓ Разработка занятий. ✓ Подготовка дидактического материала к занятиям. ✓ Осуществление педагогического просвещения родителей по данной теме. ✓ Создание условий для реализации проекта.
Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Подбор музыкального материала. ✓ Обеспечение музыкальными инструментами. ✓ Музыкальное сопровождение занятия.
Дети	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Активное участие в занятии. ✓ Оказание помощи детям с ОВЗ детьми с нормой развития. ✓ Самостоятельное частичное организация разнообразных видов деятельности. ✓ Игры с использованием фигур теневого театра. ✓ Игры на изучение движений фигур, четкости и выразительности речи. ✓ Пальчиковые игры. ✓ Разучивание слов для разыгрывания сказки. ✓ Выступление перед родителями и детьми других групп.
Родители	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Закрепление разученных на занятии песен и стихов дома.

Список используемой литературы:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88с.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88с.
3. Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми 4-6 лет. Занятия с элементами психогимнастики. Практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2002. – 64с.
4. Максимова А.А. Учим общаться детей 6-10 лет. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 78с. (Игровые технологии).
5. Мазепина Т.Б. Развитие навыков общения ребенка в играх, тренингах, тестах/ Серия «Мир
6. Чистякова, М.М. Психогимнастика. [Текст] - М., Просвещение, 1990. -160с

Занятие 1

Фаза	Содержание
<p>приветствие, I разминка (5-6 мин)</p>	<p>Упражнение «Зеркало» Кто там в зеркале сидит? Кто из зеркала глядит? Это я, это я И головушка моя.</p> <p>Лобик, лобик, тебя знаю! Им я шишки набиваю. Глазки, глазки, я вас знаю! Мир я с вами изучаю.</p> <p>Носик, носик, тебя знаю! Воздух я тобой вдыхаю. Щечки, щечки, я вас знаю, Воду в вас я набираю.</p> <p>Ушки, ушки, я вас знаю! Вы всегда сидите с краю. Где мой ротик тоже знаю! Им я кушаю, зеваю.</p> <p>Кто там в зеркале сидит? Кто из зеркала глядит? Это я, это я И головушка моя.</p> <p>Ребята, а давайте поиграем в котят? Вы знаете, я – волшебница и могу превратить вас в маленьких катят! Педагог произносит заклинание: «Мяу-мяу-мяукас, стань котенком ты сейчас!»</p>
<p>II гимнастика</p>	<p>Игра «День – ночь» Психолог предлагает детям превратиться в котят. Когда Психолог говорит: «Пришла ночь, котята закрыли свои глазки и уснули» - дети кладут руки на колени и опускают головы. После слов воспитателя: «Наступило утро, котята проснулись, раскрыли глаза и потянулись к солнышку», - дети поднимают головы и протягивают руки вверх.</p>
<p>III общение, эмоции</p>	<p>Этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму» Педагог обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какие-то его желание, но и тогда, когда он сам сделает для другого что-то хорошее. В подтверждение своим словам педагог читает сказку: «Жил-был на свете маленький котенок. Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целым днями он бегал, играл, ничего не замечая вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело и ничего не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли ее сынок. Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и ...увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придет уставшая с работы, и ей придется еще мыть эту гору посуды», -</p>

	<p>подумал малыш. – «Может, я справлюсь с этой работой?» И он попробовал. Когда пришла мама, радостный котенок потащил ее на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок», - и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: «Какой ты у меня молодец, спасибо тебе!» А котенок тоже улыбался – оказывается, так приятно доставить кому-то радость».</p> <p>После чтения сказки педагог предлагает каждому ребенку по очереди изобразить котенка, а сам берет на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце упражнения можно еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.</p> <p>Упражнение «Мама и детеныш»</p> <p>Дети разбиваются на пары «мама-детеныш». Педагог говорит, что мамы могут ласкать, наказывать, ругать, жалеть, спасать... а детеныш должен реагировать на это: «Сейчас ты – кошка, а ты – котенок...»</p>
пауза	<p>Пальчиковая гимнастика «Котята»</p> <p>(Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол).</p> <p>У кошечки нашей есть десять котят, (Покачиваем руками, не разъединяя их).</p> <p>Сейчас все котята по парам стоят:</p> <p>Два толстых, два ловких, Два длинных, два хитрых, Два маленьких самых И самых красивых. (Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу)).</p>
IV поведение	<p>Игра «Хлоп» («Топ»).</p> <p>Педагог перечисляет предметы, а ребенок должен хлопнуть в ладоши, если педагог назовет «котенок», или топнуть ногой, если услышит слово «дом».</p>
V завершение	<p>Упражнение Кот.</p> <p>Как у наших у ворот на траве улёгся кот. Глазки он свои прикрыл... Хвостик рыжий распушил... Он расслабил коготки, стали лапочки легки. Он расслабил свой животик – Вот какой хороший котик: Всё своё расслабил тело – Для здоровья это дело! Будет котик отдыхать, А потом опять играть! Будет мышку догонять... Ну и нам пора вставать!</p>