

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 385

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 385

620103, г. Екатеринбург, ул. Газетная, 48, тел.: +7 (343) 295-83-32; эл. адрес: mdou385@eduekb.ru,
сайт: <http://385.tvoyasadik.ru>

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
МБДОУ детского сада № 385
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий

МБДОУ детского сада № 385

О.Е. Исакова

Приказ № 97-о от 31.08.2023 г.

ПРОГРАММА
по работе с одарёнными детьми
(физическое развитие)

Составитель:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Торопова С.В.

Екатеринбург, 2022

Содержание

I.	Нормативно – правовая база	3с.
II.	Актуальность	3с.
III.	Пояснительная записка	3 с.
IV.	Содержание программы:	5 с.
	1. Цель, задачи, методы, принципы, курс программы.....	5с.
	2. Условия реализации, ожидаемый результат, система отбора детей, требования к педагогам	6с.
	3. Схема построения индивидуальной работы с одарёнными детьми	7с.
	4. Основные блоки программы, здоровьесберегающие технологии, методическое обеспечение программы	8 с.
	5. Список литературы	10с.

Приложения.

Приложение 1. Перспективный план работы с одарёнными детьми по программе «Юные таланты»

10с.

Приложение 2. Диагностические задания по физическому развитию.....

15с.

Приложение 3. Консультация для педагогов МБДОУ, «Взаимодействие инструктора физкультуры, с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»

19с.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 января 2014 г.

Нормативно-правовая база, программы:

- Основные положения “Декларации прав человека”, принятой генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948 г.;
- Основные положения “Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;
- Закон Российской Федерации “Об образовании в Российской Федерации ФЗ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
- Концепция модернизации российского образования на период до 2015 г., утвержденная распоряжением правительства РФ №1756-р от 29 декабря 2001 г.;
- Федеральная целевая программа “Одаренные дети”, в рамках президентской программы “Дети России”, утвержденной правительством РФ от 03.10.2002 г.;

Актуальность

Детская одаренность — одно из самых интересных и загадочных явлений человеческой психики, а говоря о детской одаренности, специалисты обычно рассматривают и исключительную категорию детского наследия — *одаренных детей*, и интеллектуальнотворческий потенциал каждого ребенка.

Реальная одаренность ребенка, та, с которой сталкиваемся мы в повседневной жизни, зависит не только от того, что даровано этому ребенку природой, но и от того, в какой среде он растет, какое получает образование, как сам заботится о развитии своего потенциала. Современная психология утверждает, что дар существует лишь в постоянном развитии, а потому умственный потенциал ребенка постоянно меняется, важно не упустить этот момент. Необходимо способствовать развитию каждой личности, довести индивидуальные достижения как можно раньше до максимального уровня. Чтобы ребенок в дальнейшем смог стать высоким профессионалом, то стоит задуматься о том, какое *дополнительное образование* ему необходимо. Проблема одаренности в настоящее время становится все более актуальной, это связано с потребностью общества в неординарной творческой личности.

Пояснительная записка

Дошкольный возраст самый благоприятный период для начала развития *способностей*. При этом необходимо понимать, что у ребенка развиваются только те способности, для которых имеются *стимулы и условия*. Создание благополучных условий необходимо для развития индивидуальности каждого. В связи с этим особое значение приобретает проблема понимания педагогом своих воспитанников и индивидуального подхода к каждому из них. В числе ярких индивидуальных отличий ребенка – *способность и одаренность*. Как правило, *под способностями* понимаются особенности ребенка, обеспечивающие высокие достижения в конкретном виде деятельности. *Одаренность* трактуется, как качественное

своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения действий. «Развитие способностей, - писал С.Л. Рубинштейн, - совершается по спирали: реализующиеся возможности, которые представляют способность одного уровня, открывают новые возможности для развития способностей другого уровня».

Исследователями установлено, что наиболее благоприятный период для развития способностей – это *дошкольное детство*. В настоящее время выявлено разнообразие видов человеческой одаренности– *общая интеллектуальная, художественная, творческая, лидерская (социальная), психомоторная одаренность*.

Термин **«психомоторная одаренность»** включает в себя понятие **«психомоторика»** (от греч. *psyche* - душа и лат. *motor* - двигательный, приводящий в движение). Понятие **«психомоторика»**, характеризующее сферу определенных движений человека, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, мышление, чувства), впервые ввел выдающийся русский физиолог И.М. Сеченов, а в исследованиях Н.А. Бернштейна показана *степень интеграции психомоторных способностей* в психику человека.

Психомоторная одаренность проявляется в сфере движений, и заметить ее можно *по следующим признакам*:

- повышенная двигательная активность ребенка, ее разнообразие, стремление к овладению сложно координационными движениями;
- умение тонко различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам, воспринимать и создавать новые на основе двигательного воображения;
- умение выступать инициатором двигательной деятельности, собственная позиция в ее построении (объяснять двигательные действия, знать точную их последовательность и качественную характеристику);
- использование своего «двигательного багажа» в новой обстановке (самостоятельно реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности);
- умение проявлять настойчивость, азартность в достижении цели.

Ежегодно диагностика физического развития детей, проводимая на занятиях физической культурой, выявляет количество воспитанников, имеющих высокий уровень развития двигательных качеств. У таких детей преобладает высокий уровень двигательной активности. Занятия физкультурой и спортом таким детям доставляют массу радостных эмоций и переживаний. В спортивных и подвижных играх они получают уникальную возможность проявить собственную активность и утвердить себя. Что говорит о наличии у таких детей **спортивных способностей или психомоторной одаренности**.

Одной из проблем современного общества является отсутствие интереса к физкультуре и спорту со стороны взрослых и занятость родителей, что ведет к снижению интереса к двигательной активности и у детей. Вместо активной двигательной деятельности, ребенок, имеющий психомоторную одаренность, вынужден проводить время перед телевизором или у компьютера.

Таким образом, возникла необходимость внедрения **дополнительных программ физкультурно-оздоровительной направленности**, способствующих оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих *психомоторную одарённость*.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа нацелена на максимальное раскрытие потенциальных возможностей детей, совершенствование системы выявления одаренных детей со старшего дошкольного возраста, оказания поддержки каждому ребенку, разработку индивидуальных карт развития с учетом физиологических и индивидуальных способностей, одаренности ребенка.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. В программе предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств, развитие творческого потенциала.

Отличительные особенности программы:

1. Активное приобщение личности к здоровому образу жизни;
2. Развитие культуры движений в процессе тренировочных занятий;
3. Совершенствование умения работать в коллективе;
4. Возможность самовыражения школьника в игровых видах физической культуры

Цель: совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях, содействие гармоничному физическому развитию, обеспечение возможности самореализации одарённой личности в спортивном танце.

Задачи:

Оздоровительного направления:

- формировать правильное отношение детей к занятиям спортивными танцами;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательного направления:

- на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка;
- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
- содействовать развитию двигательных и музыкальных способностей.

Воспитательного направления:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой
- создавать условия для самореализации, участвуя в спортивных мероприятиях разного уровня.

Методы

Метод - система действий инструктора в процессе обучения элементам спортивного танца.

- *Словесные методы* – направлены на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, словесные инструкции и др.).
- *Наглядные методы* – направлены на создание зрительных представлений о движении (показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- *Практические методы* – закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных элементов танцевальных движений (закрепление, повторение и др.).
- *Игровые методы* – активизируют внимание, улучшают эмоциональное состояние, дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Принципы

Принцип систематичности – чередование нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей детей.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.

Принцип оздоровительной направленности – укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.

Принцип сознательности – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности - создание у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

Принцип доступности – обучение с учетом возрастных и индивидуальных различий, уровнем физической подготовки, с учётом систематичности и постепенности усложнения физических упражнений.

Особенности построения программы:

Календарно-тематическое планирование включает в себя как теоретическую, так и практическую подготовку.

Теоретическая часть состоит из знаний в области античных и современных Олимпийских игр, здоровом образе жизни, правил техники безопасности и оказание первой доврачебной помощи, гигиенические знания, знания анатомо-физиологических процессов, глоссарий спортивных терминов.

Практическая часть включает несколько вариантов практических заданий по разделам программы «Физическая культура»,

Теоретические сведения сообщаются в процессе занятий, поэтому в учебном плане количество часов теоретических сведений не обозначено.

Каждое занятие предполагает развитие основных физических качеств, обучение двигательным навыкам.

Занятия по данной программе предполагают личностно-ориентированный подход, который учитывает личностные особенности учащихся и развивает их средствами двигательной игровой деятельности.

Деятельностный характер обучения позволяет каждому научиться работать как индивидуально, так и в коллективе и направлен на эффективное решение поставленной перед детьми двигательной задачи.

Условия реализации программы:

- наличие подготовленных высококвалифицированных педагогов дополнительного образования, инструкторов по физическому воспитанию, воспитателей;
- наличие спортивно-развивающей среды, стимулирующей деятельность ребенка;
- создание атмосферы доброжелательности и заботливости по отношению к ребенку, формирующей чувство собственной значимости, поощряющей проявление его индивидуальности;
- наличие личностно-ориентированной воспитательно-образовательной системы, включающей в себя спортивные развивающие программы;
- ведение системы психолого-педагогического мониторинга, направленного на выявление особых способностей детей и отслеживания их дальнейшего развития;
- использование различных нетрадиционных методов и приемов, игровых и здоровьесберегающих технологий;
- участие детей в различных развлечениях, праздниках, досугах, днях здоровья, спортивных соревнованиях;
- тесное сотрудничество с семьей по вопросам развития одаренности их детей;
- взаимодействие с социумом на муниципальном уровне.

Ожидаемые результаты:

- Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пластичность).
- Формирование начальных физических умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортивными танцами.
- Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях.

- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Требования к деятельности педагога

- Высокий уровень профессиональной подготовки.
- Умение обеспечить оптимальные условия развития всей детской группы
- Личностная готовность к работе с одаренными детьми.
- Наличие у педагога специальных способностей и навыков, позволяющих ему заинтересовывать детей процессом деятельности.

Система отбора детей:

- наблюдение за детьми; ▪ анкетирование взрослых; ▪ диагностика.

Основные блоки программы

Программа предполагает учёт индивидуальных способностей каждого ребёнка, его возможностей и интересов. Дети, имеющие *психомоторную одаренность*, проявляют большую потребность в движениях. Они отличаются достаточно высокими показателями физической подготовленности. У них отмечаются наиболее высокие темпы роста показателей, характеризующих быстроту движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. На занятиях, детям предлагаются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков и развития физических и спортивных качеств.

Здоровьесберегающие технологии

Стретчинг - происходит от английского слова «stretching» — растягивание, методика стретчинга - это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата. Используя эту методику, дети выполняют вытягивание мышц отдельных частей тела, затем в течение несколько секунд остаются в таком положении и возвращаются в исходное положение. Хорошая гибкость улучшает осанку, координацию движений и служит профилактикой травматизма.

Фитбол гимнастика и аэробика - большие упругие мячи, обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы в организме и по своему физиологическому воздействию сходна с *райттерапией* (лечением верховой ездой), при оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет, хорошая релаксация мышц, коррекция деформаций позвоночника.

Партерная гимнастика (партер) - в переводе с французского – «на земле» используется в разных видах спорта, даёт первоначальную подготовку для развития физических данных, которые формируют двигательные умения и навыки, необходимые для успешного овладения танцами. *Партерная гимнастика* – это система физических упражнений, отличающихся от

обычных упр. тем, что выполняются на полу, в различных упорах: сидя, лёжа или на боку, с максимальной амплитудой.

Методическое обеспечение программы:

- Методическая литература;
- Диагностические карты;
- Индивидуальные образовательные маршруты на каждого ребёнка (ИОМ);
- Методические разработки (картотека спортивных и подвижных игр, упражнений игрового стретчинга; комплексы упражнений футбол - аэробики, силовой и партерной гимнастики; Перспективный план работы, в соответствии с реализуемой Рабочей программой по образовательной области «Физическое развитие» и программой по работе с одарёнными детьми;
- Аудиозаписи и видеоматериалы;
- Спортивный инвентарь, физкультурное оборудование, различные атрибуты и костюмы для танцев.

Список литературы:

1. Сайкина Н.Г. Футбол – аэробика и классификация её упражнений // Теория и практика физической культуры. – СПб., 2004г.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с. 3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс. Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2007.- 384с., ил.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996г.
5. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1983.
6. Фомина Н.А. Сюжетно-игровая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
7. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) / Э.И. Адашквичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980.
8. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984.

Приложение №1

Перспективный план работы с одарёнными детьми

<i>Методы</i>	<i>Задачи, содержание</i>	<i>Методы, приёмы</i>
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Диагностика уровня физической подготовки детей и его индивидуальных способностей (одарённости); ▪ Определение целей и задач в соответствии с программой ▪ Разработка учебно - тематического плана, определение содержания (формы занятий, методы и приёмы); ▪ Определение способов оценки успехов дошкольника, интеграция с другими специалистами. 	<p><i>Методы:</i> групповой и индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ, объяснение.</p>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Знакомство с детьми, <i>тестирование</i>; разработка <i>индивидуальных маршрутов</i>; ▪ Групповые и индивидуальные занятия. <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование правильной осанки; - развитие чувства ритма, темпа, глазомера; - укрепление мышц рук, ног, шеи и туловища, подвижности суставов; - воспитание желания выполнять команды инструктора. <p>Содержание</p> <p><u>Упр. общеразвивающего воздействия:</u> - Различные виды <i>ходьбы</i>: высоко поднимая колени, гимнастический шаг, боковой приставной, на носках (с различным положением рук);</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>бега</i>: на носках, «Лошадки», захлёстывание голени; - <i>прыжки</i>, забрасывая обе ноги назад; из глубокого приседа вверх; подскоки. <p><u>Упр. специального воздействия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>партерная гимнастика</i>: упр. «лягушечка», «полумостик», «лужок», «колечко», «корзиночка»; - <i>стретчинг</i>: «кустик», «осенний листик». 	<p><i>Методы:</i> групповой и индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ, объяснение, повтор за инструктором.</p>

Ноябрь	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование правильной осанки; - укрепление суставно-связочного аппарата, 	<p>Методы: групповой и индивидуальный.</p> <p>Приёмы: показ, объяснение,</p>
	<p>развитие пластичности, гибкости и подвижности суставов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение оздоровительного эффекта. <p>Содержание</p> <p><u>Упр. общеразвивающего воздействия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба (высоко поднимая колени, на носках, гимнастический шаг, боковой приставной, с различным положением рук); - бег(высоко поднимая колени, захлёстывание голеней, на носках, с подскоком); <p><u>Упр. специального воздействия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>партерная гимнастика:</i> упр.«шпагат», «мостик», «берёзка», «кошечка», «плодочка»; - <i>стретчинг:</i> «медуза», «цветок». 	<p>повтор за инструктором.</p>
Декабрь	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Укрепление свода стопы, тренировка дыхательной системы организма ребёнка; - знакомить с элементами ритмич. гимнастики, степ – аэробики; закреплять умение согласованности движений рук и ног при выполнении упр. силовой гимнастики; - воспитание волевых качеств: выдержки, настойчивости, желание добиться результата. <p>Содержание</p> <p><u>Упр. общеразвивающего и специального воздействия:</u></p> <p><u>1. Шаги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ритмические шаги; - степ-марш; - танцующий шаг (подъём пяток); - гимнастический шаг. <p><u>2. Силовая гимнастика (с гантельками):</u></p> <p>Упр. «самолёт», «цыркачи»</p> <p><u>3. Дыхательная гимнастика:</u> «Ветер и снежок»»</p>	<p>Методы: групповой и индивидуальный.</p> <p>Приёмы: объяснение, повтор за инструктором, показ и объяснение на примере другого ребёнка.</p>

Январь	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование правильной осанки; - развитие чувства ритма, темпа; - укрепление мышц рук, ног, шеи и туловища; - воспитывать желание заниматься танцами; <p>Содержание</p> <p><i>Упр. и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Строевые упр.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - правильная стойка; - позиции в танцах (в соответствии с возр. гр.); - повороты, построение в круг, по «точкам»; - смыкание и размыкание в кругу, движение по кругу, соблюдая дистанцию; - базовые «шаги» аэробики. <p><u>2. ОРУ</u> с элементами художественной</p>	<p>Методы: групповой и индивидуальный.</p> <p>Приёмы: показ, объяснение, повторение за инструктором.</p>
	<p>гимнастики</p> <p>3. <u>Танцевальный комплекс:</u> «Солнышко лучистое, смотрит в окно!», «Чунга - чанга!». 4. <u>Стретчинг:</u> «Самолёт», «Солнышко за горизонт».</p> <p>5. <u>Дых. гимнастика:</u> «Маятник», «Ветер».</p> <p>6. <u>Упр. партерной гимнастики:</u> «Уголок», «Стульчик», «Лужок».</p>	
Февраль	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление свода стопы, тренировка дыхательной системы организма ребёнка; - знакомить с элементами степ – аэробики, закреплять умение согласованности движений рук и ног; повторение упр. партерной гимнастики; - воспитание волевых качеств: выдержки, настойчивости, желание добиться результата. <p>Содержание</p> <p><i>Упр. и танцы специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы упр. на степах:</u> «Степ-марш», «Стопа», «Подъём», «Хоп»; упр. «пятка-носок», «шаги» степ - аэробики.</p> <p><u>2. Танцев. комплекс на степах:</u> «Делайте, зарядку, будете в порядке!», «Девчонки, мальчишки – большие шалунишки!».</p> <p><u>3. Стретчинг:</u> «Цветок», «Качели».</p>	<p>Методы: поточный, групповой и индивидуальный.</p> <p>Приёмы: показ («зеркальный»), объяснение, повторение и выполнение с инстр., помощь, отработка техники.</p>

	<p>4. <u>Дыхательные упр.:</u> «Часики», «Насос».</p> <p>5. <u>Партерная гимнастика:</u> «полумостик», «ёжик», «растяжка».</p>	
Март	<p>Задачи:</p> <p>- укрепление осанки, свода стопы, кистей и пальцев рук; мышц рук и плечевого пояса; - развивать мышечную силу, ловкость, глазомер, выносливость, равновесие и координацию; - знакомить с большими «полотнами»; учить работать с ними, сочетать движения в композиции, в группе детей выполнять свою партию, вовремя вступать, слышать музыку; продолжать работу со степами; - воспитывать умение эмоционального выражения в танце, волевые качества, желание исполнить свою партию ярко, выразительно, без ошибок.</p> <p>Содержание</p> <p><i>Упр. и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы упр. с гимн. мячом</u> (с элем. худ. гимн.): «Мой весёлый, звонкий мяч!».</p> <p><u>1.1 Танцев. комплексы с мячом на степах:</u> «Мой мячик озорной!»</p> <p><u>2. Знакомство с большими «полотнами»</u> -</p>	<p>Методы: поточный, групповой, индивидуальный.</p> <p>Приёмы: показ «зеркальный», объяснение, повторение, совместное выполнение упр. с INSTR., помощь, отработка техники.</p>
	<p>работать с большим «полотном» - подкидывать вверх, делать прямые и боковые перевороты, встречные соединения «цветок», пробегать под ним, выполнять различные гимн. фигуры под и на нём (элем. партер. гимн.) и т.д.</p> <p><u>2.2 Танцев. композиции с элем. партерной гимн. и большим «полотном»:</u> «Подснежник», «Жарптица»</p> <p>3. <i>Выступление на 8 марта.</i></p>	

<p>Апрель</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование «мышечного корсета»; укрепление свода стопы, мышц рук, ног и спины; - познакомить с фитболами, с фитболгимнастикой и аэробикой; учить сочетать их в одной композиции; - развивать чувство ритма, мышечную силу, выносливость, чёткость и точность выполнения; - воспитывать желание заниматься и осваивать новое. <p>Содержание</p> <p><i>Упр. и танцы специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы фитбол-гимнастики:</u> «Прыгуны»; <u>фитбол-аэробики</u> «Весёлые мячи».</p> <p>1.1 <u>Гимн. упр. на фитболе:</u> «шпагат», «уголок», «корзиночка», «мостик», «берёзка».</p> <p>1.2 <u>Танцев. комплексы с фитболами:</u> «В каждом маленьком ребёнке!» (мл.возр.), «Вальс» (ст.возр.).</p> <p><u>3. Стретчинг:</u> «Вафелька», «Медуза».</p> <p><u>4. Партерная гимнастика:</u> «лягушечка», «бабочка».</p>	<p>Методы: круговой, групповой, индивидуальный и дифференцированный.</p> <p>Приёмы: показ, объяснение, повторение и выполнение с инстр., помощь инстр., отработка техники выполнения.</p>
<p>Август</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепить умение работать с гимн. лентами, с фитболами, совершенствовать танцевальные элементы; - развивать основные физ. качества, умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, спортивными танцами. <p>Содержание</p> <p><i>Упр. общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы фитбол-аэробики:</u> «Весёлые мячи»</p> <p>2. <u>Обучение прыжкам на скакалке</u></p>	<p>Методы: поточный, групповой, круговой, индивидуальный.</p> <p>Приёмы: показ («зеркальный»), повторение, совместное выполнение упр. с инструктором, отработка техники.</p>

Диагностический пакет методик

1. Тесты на определение физических качеств

Быстрота. *Цель:* выявление способности выполнять двигательные действия в минимальный срок, скорость реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. *Организация и проведение:* бег на дистанцию 30 метров, длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м, норма – 9,8 – 7,9 сек.

Сила. *Цель:* выявление способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. *Организация и проведение:* Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – станковым динамометром (норма - сила кисти рук, правая – 6-9 кг, левая – 5-8 кг).

Ловкость. *Цель:* выявление способности быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. *Организация и проведение:* бег на дистанцию 10м, 2 попытки - норма 2,7 – 2,1 с.

Выносливость. *Цель:* выявление способности противостоять утомлению в разной деятельности. *Организация и проведение* – непрерывный бег в равномерном темпе на дистанцию 200 м., тест выполнен, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки (норма 200 м).

Гибкость. *Цель* – выявление гибкости как морфофункционального свойства опорнодвигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев. *Организация и проведение:* выполнение упражнения – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке высотой не менее 20 – 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (норма – мальчики – 2-7 см, девочки 4-8 см).

Двигательная активность. *Цель:* выявление особенностей двигательной активности как удовлетворенной потребности организма в движении. Естественная потребность организма в движении для дошкольников 5 – 6 лет составляет в среднем 10000 – 13000 шагов. *Организация и проведение:* двигательную активность можно измерить с помощью шагомера, который крепится на поясе, груди или лопатке ребенка. С помощью шагомера можно получить сведения по двигательной активности ребенка в любой режимный период – на физкультурном занятии, на утренней гимнастике, на прогулке, в самостоятельной двигательной деятельности. Измерить уровень двигательной активности можно также путем хронометража. За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния

ребенка (сидит, бежит, прыгает и т.д.). Наблюдение ведется за одним ребенком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребенка за данный промежуток времени. Нормальным соотношением покоя и движения для дошкольников можно считать 30 % покоя и 70 % двигательной активности.

2. Тесты на определение физических умений.

Ходьба (обычная) Хорошая осанка, свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях, шаг энергичный, ритмичный, стабильный. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп, активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая), соблюдение различных направлений и умение менять их.

Организация и проведение: время учитывается с точностью до 0,1 с. старт и финиш отмечается линиями. Ребенок проходит 10 м до предмета, расположенного на расстоянии 2 – 3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат (норма – 10 м - 9,0 – 11,0 сек.).

Бег (на скорость) - небольшой наклон туловища, голова прямо, руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60 – 80 град.), опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. Прямолинейность, ритмичность бега (норма – бег на 30 м – 9,8 – 7,9 сек.). **Организация и проведение:** беговая дорожка, длина 30 м, бег строго по сигналу, лучше парами – в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин, фиксируется лучший результат.

Прыжки (в длину с места) -И.П. ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед, руки свободно отодвинуты назад, толчок двумя ногами одновременно (вверх вперед), выпрямление ног, резкий мах руками вперед вверх, полет туловище согнуто, голова вперед, вынос полусогнутых ног вперед, движение рук вперед вверх, приземление одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед – в стороны, сохранение равновесия при приземлении (норма – 95 – 110 см).

- (в длину с разбега) И.П. разбег на носках, корпус слегка наклонён вперед, энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется; толчок, толчковая нога почти прямая, становится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх; полет, маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, одна нога идет вверх, другая – несколько в сторону, группировка-приземление, одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню, туловище наклонено, ноги согнуты в коленях, руки свободно движутся вперед (норма – 130 – 150 см).

Метание (метание мешочка с песком в горизонтальную цель) И.П. – стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая

свободно опущена вниз. Замах – перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок, одновременно правую руку поднять вверх. Бросок – поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок, резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти, попадание в цель. *Организация и проведение* – метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10 – 20 м, ширина 5 – 6 м), порядок выполнения задания – по команде бросить мешочек, метание в цель проводится индивидуально, по три попытки каждой рукой.

Равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, оказывать помощь и страховку отдельным детям.

- *равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке*: норма – уверенная ходьба с вытянутыми руками, без поддержки взрослого.

- *статическое равновесие при упражнении «ласточка»*: норма – 7 – 15 сек.

По результатам анализа диагностики (экспресс – диагностики), а лучше – развернутого её варианта, педагог уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми.

Приложение № 3

Консультация для педагогов

«Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».

Цель: совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

1. Совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре.
2. Познакомить педагогов с требованиями к воспитателю в совместной работе по вопросам физического воспитания.
3. Вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физкультуре в ДОУ.

Одной из задач, реализуемой педагогическим коллективом нашего детского сада в этом учебном году является оптимизация работы по формированию у дошкольников потребности в двигательной активности, привычки здорового образа жизни. В дошкольном учреждении

физкультурно-оздоровительная работа организуется воспитателем, инструктором по физическому воспитанию, *инструктором лечебной физкультуры, инструктором по плаванию*. Каждый из них выполняет работу в соответствии с должностными обязанностями. Требования к деятельности этих специалистов имеют отличия в зависимости от решаемых задач: общей физической подготовки детей, двигательной реабилитации, обучения плаванию. Однако педагогическая деятельность каждого направлена на одного ребёнка, поэтому действия их должны быть согласованы между собой. **Требования к воспитателю:**

1. Знает программу, в соответствии с которой претворяет на практике физическое совершенствование детей (цели, задачи, прогнозируемые результаты).
2. Проводит диагностику физического состояния детей по программе, реализуемой дошкольным учреждением.
3. Знает особенности состояния здоровья воспитанников и планирует занятия физическими упражнениями в соответствии с этими особенностями.
4. Организуя занятия физическими упражнениями с воспитанниками, применяет только методические материалы, рекомендованные органами образования (российскими, городскими, районными) для работы с детьми дошкольного возраста.
5. При проведении физкультурного занятия имеет план занятия, основанный на данных методических материалов.
6. Формирует у детей представления о гигиене и эстетике занятий физическими упражнениями (осанка, образцовый показ физических упражнений, проведение занятия в спортивной одежде и обуви и т.д.).
7. Использует средства физической культуры для воспитания нравственных (моральноволевых) качеств у своих воспитанников.
8. Контролирует физическую нагрузку детей по внешним признакам утомления.
9. Обеспечивает безопасность детей в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Оказывает детям первую медицинскую помощь при несчастных случаях.
11. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры между занятиями и на улице, бодрящая гимнастика).
12. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-массовую работу в группе (физкультурные досуги, физкультурные праздники и т.п.).
13. Создаёт условия в группе для самостоятельной двигательной деятельности детей.
14. Организует самостоятельную двигательную деятельность детей в группе и на прогулке.
15. Информировывает родителей об уровне физического состояния их детей и успешности в двигательной деятельности.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Воспитатель сам переодевается в спортивную форму. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребёнка до самого низкого. Важно, чтобы воспитатель знал свою роль в каждом виде деятельности. Он должен помочь детям лучше усвоить программное

содержание. При этом его активность на занятии зависит, прежде всего, от возраста детей. Наиболее активная роль принадлежит воспитателю младшей группы. Воспитатель выполняет всё с самого начала занятия: с входом в зал, построения детей в шеренгу и до его окончания: выход из зала спокойным шагом. В средней, старшей и подготовительных группах, воспитатель помогает инструктору в перестроении детей, раздаче и сборе спортивного инвентаря. Во время выполнений общеразвивающих упражнений и в основных видах движений воспитатель следит за исходным положением и качеством движений, делает по необходимости замечания детям или поощряет тех, которые верно справились с заданием, применяя самые разнообразные приёмы. Во время подвижных игр воспитатель следит за детьми, чтобы они правильно передавали игровой образ, не нарушали установленные правила. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Ежедневные занятия с каждым ребёнком, знание его интересов, способностей дают возможность воспитателю и инструктору по физическому воспитанию осуществлять физическое развитие всех детей. Инструктор консультирует воспитателей, даёт необходимые советы, оказывает помощь. Особенно содержательная совместная работа с воспитателем и музыкальным руководителем проводится в ходе подготовки к утренней гимнастике, спортивным праздникам, досугам, развлечениям. Учитывая способности каждого воспитателя необходимо распределить роли для сюрпризных моментов праздника, отработать их, подобрать музыкальное сопровождение, песни, танцы. Чтобы воспитатель был первым помощником инструктора, с ним надо регулярно взаимодействовать. На консультациях знакомить воспитателей с планом работы, разрабатывать утреннюю гимнастику, обращать внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждать проведенные занятия, учитывать, кому из детей нужна индивидуальная помощь. А на практических занятиях помогать воспитателям, совершенствовать их навыки и умения. Постоянная, совместная работа инструктора по физическому воспитанию и воспитателя группы может привести к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников.