

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Култаевский детский сад «Колокольчик»

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от «30» 08 2023 года  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Култаевский  
детский сад «Колокольчик»  
Курочкина О. Ю.  
«30» 08 2023 года

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности  
**ОФП «Маленькие спортсмены»**

Возраст детей: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

*Автор-составитель:*  
Смолякова Оксана Николаевна,  
инструктор по физической культуре

*Программу реализуют:*  
инструктор по физической культуре  
Смолякова Оксана Николаевна,  
инструктор по физической культуре  
Овчинникова Ольга Васильевна

с. Култаево, 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание изучаемого курса.....	8
4. Методическое обеспечение программы.....	13
5. Список литературы.....	19
Приложение.....	20
Календарно-тематическое планирование	

## 1. Пояснительная записка

*Человек – высшее творение природы.  
Но для того чтобы наслаждаться ее  
сокровищами, он должен отвечать по  
крайней мере одному требованию: быть  
здоровым и дружить со спортом.*

*А.А.Леонов*

Любой ребенок уникален, каждый имеет свои индивидуальные особенности и предпочтения в выборе занятий. Следовательно, необходимо предоставить ему возможность развиваться в своем темпе, по своей образовательной траектории. Учитывая это, нам, взрослым, необходимо вовремя разглядеть и поддержать задатки способностей, обеспечить ребенка возможностью для их реализации в том виде деятельности, к которому он проявляет предельный интерес.

Дети, выделяющиеся очевидными, неординарными достижениями в том или ином виде деятельности, характерной для своего возраста - это одаренные, талантливые дошкольники.

Одаренность – это системное, формирующееся в течение жизни качество психики, которое обуславливает возможность достижения человеком выдающихся итогов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Спортивная одаренность, или психомоторная выделяет ребенка среди его сверстников ловкостью, хорошей координацией движений и физической формой. Он любит бегать, соревноваться с приятелями, в нем просто бурлит энергия. Взрослым необходимо учесть, это вовсе не значит, что ему не дано интеллекта. Просто интереснее всего для него заниматься спортом, получать удовлетворение от физической усталости.

Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений и является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания. Поэтому, **актуально** правильно организовать индивидуальную работу с детьми, у которых обнаружили ярко выраженные физкультурные способности, а интерес к спортивным занятиям превалирует над интересом к другим видам деятельности. Внедряя дополнительные программы физкультурно - оздоровительной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость.

**Программа ОФП «Маленькие спортсмены»** составлена на основе образовательной программы МАДОУ «Култаевский детский сад «Колокольчик», с учетом принципов авторских методик и разработок Руновой М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду», Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду», «Маленькие спортсмены» направлена на повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

**Новизна** данной программы заключается в усложнении содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащении физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

**Актуальность** программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансированно организовать индивидуальную деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности. Внедряя дополнительные программы физкультурно-оздоровительной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость.

#### ***Педагогическая целесообразность***

Педагогическая целесообразность Программа ОФП «Маленькие спортсмены» может быть представлена как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста. Данная разработка органично аккумулировала опыт известных деятелей педагогики. Сочетание методических подходов даёт возможность стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий.

Образовательный процесс, организованный в системе дополнительного образования детей, является педагогически целесообразным, так как:

- ***имеет развивающий характер***, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков и интересов (соответственно этому достижение учащимися определенного уровня знаний, умений, навыков должно быть не самоцелью построения образовательного процесса, а средством многогранного развития личности ребенка и его способностей);
- ***разнообразен*** как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию (способствует развитию общих и специальных способностей детей);
- используется диагностика интересов и мотивации детей с тем, чтобы

обеспечить такое **многообразие видов деятельности** и форм их осуществления, которое позволяет детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе.

Таким образом, основной целью образовательной деятельности является создание условий для самовыражения, саморазвития и самоопределения детей. Для реализации этой цели важно видеть воспитанника не объектом, а субъектом обучения, что возможно при условии развития таких личностных качеств, как активность, самостоятельность, коммуникативность.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она даёт возможность детям с повышенной психомоторной способностью и интересом к двигательной деятельности развивать физические качества, согласно их индивидуальным потребностям.

Учебный и воспитательный процесс в системе дополнительного образования детей имеет свои, конкретные, присущие только ему **характерные черты**:

- осуществляется детьми в свободное от организованной образовательной деятельности время и отличается свободой выбора направлений, видов деятельности и возможностью смены сферы деятельности в течение года;
- характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников (детей, родителей, педагогов), отсутствием жесткой регламентации и жестко заданного результата;
- направлен на развитие творческих способностей воспитанников, развивает познавательный интерес и дает право воспитанникам сочетать различные направления и формы занятий;
- носит неформальный и комфортный характер для всех его участников.

**Цель:** совершенствование двигательной активности детей с психомоторной одарённостью, содействие достижению наивысших результатов в развитии физических качеств.

**Задачи:**

**Обучающие:** расширять двигательный опыт детей, обогатить его новыми, более сложными движениями; способствовать развитию навыков основных видов движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;

**Развивающие:** развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость; умение использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

**Воспитательные:** формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание; формировать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни.

**Особенности организации кружковой деятельности**

1. В кружковую группу отбираются дети в количестве 10-12 человек, имеющие психомоторную одарённость. Возраст детей 6-7 лет. Программа рассчитана как на нормотипичных детей, так и на детей с ограниченными

возможностями здоровья (ТНР, ЗПР, нарушения слуха, УО). У детей указанных нозологий обычно не наблюдается тяжелых двигательных нарушений. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста, в том числе детей с ОВЗ представлены в приложении 3.

2. Осуществляется индивидуальный подход: задания распределяются с учетом возможностей и интересов ребенка.

3. Большая часть заданий даётся детям в игровой, привлекательной для них форме.

4. Гибким является содержание занятий.

5. Занятия проводятся в течение учебного года, один раз в неделю в соответствии с требованиями СанПиН (30 мин.).

### **Условия реализации программы**

В соответствии с ФГОС материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации программы.

### **Срок реализации**

Продолжительность реализации программы 1 год.

### **Этапы**

1 этап - (первая - вторая неделя ноября)

Проведение входящей диагностики с целью выявления детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности и высокие двигательные способности (Приложение 1).

Рациональное определение времени деятельности кружка в режиме дня, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в кружок. Работа с родителями детей с целью привлечения внимания к особенностям деятельности кружка.

2 этап - (в течение учебного года)

Осуществление деятельности с детьми по программе, направленной на развитие и совершенствование физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в кружке 1 раз в неделю. Индивидуальная работа с детьми.

3 этап - (первая - вторая неделя мая)

Проведение итоговой диагностики с целью определения уровня развития физических качеств, выполнения нормативов, динамики прироста индивидуальных показателей развития двигательных навыков (Приложение 1). Участие детей в спортивных соревнованиях в детском саду и районных мероприятиях.

### **Формы организованной образовательной деятельности:**

- групповые учебно-тренировочные занятия (до 12 воспитанников) - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов

движений;

- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки и промежуточный результат уровня развития физических качеств;
- соревнования – помогают в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей.
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком;
- занятия с использованием нетрадиционного оборудования - оказывают положительное влияние на укрепление здоровья детей, содействует успешному развитию физических навыков, и вызывают интерес к деятельности;
- продолжительный бег в среднем темпе - является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников.

Программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста с учётом возрастных особенностей. Обследование уровня развития физических качеств детей проводится в ноябре и в мае.

С ноября по май проводится по одному занятию в неделю. Общее количество занятий в год - 26, продолжительность занятия - 30 минут.

#### **Планируемые результаты и способы определения их результативности**

- Воспитанники приобретут двигательный опыт, обогащённый новыми сложными движениями;
- Повысится физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
- Будут сформированы начальные организационно-методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- Сформируется умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях.
- Будут внедрены в образовательный процесс технологии, обеспечивающие совершенствование физических качеств у детей старшего дошкольного возраста;
- Будет обеспечено стабильное участие детей в спортивно-массовых мероприятиях, в том числе и районного уровня
- Показатель высокого уровня развития физических качеств у детей, участвующих в реализации программы, достигнет не менее 95%

#### **Формы подведения итогов**

<b>№ п./п</b>	<b>Форма подведения итогов</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	«Осенний кросс» с МАОУ Култаевская СОШ	Октябрь	Инструктор ФК
2.	«Звонящая лыжня» с МАОУ Култаевская СОШ	Февраль	Инструктор ФК

3.	Спортивные соревнования совместно с родителями «Папа, мама и я спортивная семья»	Апрель	Инструктор ФК
4.	Веселые старты совместно с МАОУ Култаевская СОШ	Апрель	Инструктор ФК
5.	Легкоатлетическая эстафета с МАОУ Култаевская СОШ	Май	Инструктор ФК
6.	ГТО (район)	Май	Инструктор ФК
7.	Выступление детей, посещающих спортивный кружок, на мероприятиях ДОУ	Май - апрель	Инструктор ФК

## 2. Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов в год			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Возраст	6-7 лет	6-7 лет	6-7 лет	
1	Основные виды движений	10ч.	1ч.	9 ч	Тестовые упражнения  Спортивные соревнования
2	Скоростно-силовые упражнения	7ч.	1ч.	6ч.	
3	Бег	4ч.	1ч.	3ч.	
4	Упражнения на гибкость	5ч.	1ч.	4ч.	
Итого часов		26 ч	4 ч.	22ч.	

## 3. Содержание программы

### Специальная физическая подготовка

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также 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; 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.)».

### *Виды двигательных заданий и упражнений*

Дошкольники с психомоторной одаренностью, показывают высокую



потребность в движениях. Показатели физической подготовленности у таких детей гораздо значительнее, чем у сверстников. У них отмечаются более высокие темпы прироста показателей, характеризующих темп движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. Дети очень хорошо приспособлены к скоростно-силовым динамическим действиям, без особого затруднения схватывают новые, более сложные по координации движения, достигают точности отображения пространственных, временных и силовых параметров движений. В связи с этим на занятиях кружка «Атлетики» дошкольникам предлагаются более сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных умений и развитие физических качеств.

Эти двигательные задания заключены в разделах программы кружка и являются обязательными на протяжении плановых занятий:

- развитие основных видов движений;
- скоростно-силовые упражнения;
- бег на выносливость;
- упражнения на развитие гибкости.

### ***Основные виды движений***

*Бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье* – основные виды движений, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Дети, посещающие кружок, имеют достаточно высокий уровень развития двигательных качеств. В процессе занятий кружка - расширяется диапазон двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, доводится до автоматизма техника их выполнения, повышаются показатели выполнения основных нормативов.

Усвоение детьми навыков движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной Программы по физической культуре. Эти движения составляют основу комплекса ГТО для детей 7—9 лет, подготовка к которому может начинаться уже в детском саду.

Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. При целенаправленном обучении дети реже допускают те ошибки, которые возникают при первых попытках овладения новым, подчас довольно сложным для них движением.

Основываясь на идее обогащения физкультурного образования дошкольников на занятиях кружка, предусматривается повышение требований к количественным и качественным показателям движений. Постепенно повышающиеся требования позволяют сохранять у детей интерес к заданиям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаясь на достигнутом.

Каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение ведётся в несколько замедленном темпе, если позволяет структура упражнения. Это дает возможность проследить за ошибками, своевременно устранить их.

Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования исходных положений. Например, перед началом бега на носках предложить детям подняться на носки, хорошо выпрямиться. При метании вдаль — отвести руку с мячом назад, лишь слегка сгибая ее, не опуская низко за спину.

Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Для сохранения у детей первоначального интереса к упражнениям на каждом занятии кружка, ставятся новые задачи, упражнения обогащаются новыми двигательными заданиями, усложняются правила, вводятся различные варианты выполнения, поощряется проявление детьми самостоятельности.

### ***Скоростно-силовые упражнения***

Скоростно-силовые способности - это способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. К скоростно-силовым способностям относят быструю и взрывную силу. Быстрая сила проявляется в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, взрывная сила в показателях прыжков, метаний.

В дошкольном возрасте прирост количественных показателей скоростно-силовых способностей имеет волнообразный характер: более медленный темп отмечается в 4 года и от 5 до 6 лет, ускорение темпа - от 4 до 5 лет, значительное ускорение - 6-7 лет. Для развития скоростно-силовых способностей применяется метод динамических усилий и игровой метод. Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с непределённым отягощением и с максимальной скоростью. Игровой метод позволяет с помощью игровых ситуаций и игр изменять режимы отражения различных мышечных групп. К таким играм можно отнести игры с преодолением внешнего сопротивления. При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое ребёнком, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

*Силовая выносливость* — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

*Силовая ловкость* проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.).

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не

содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Занятиях кружка учитывается темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз выполняется.

### ***Бег на выносливость***

Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол.

В беге необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость.

Для развития выносливости полезен бег в равномерном медленном темпе. Для детей старших групп продолжительность бега составляет 2-3 мин. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. В рамках кружка «Атлетики», ведется специальная работа над развитием у них двигательных качеств быстроты и выносливости, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20-30 м повторяют 3-4 раза быстрый бег на 10 м. Детям предлагается пробегать в среднем темпе дистанцию с препятствиями 200-300 м. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100-150 м повторяется 3-4 раза. Закрепляется умение бежать медленно в невысоком темпе в течение 2-3 мин. С целью воспитания выносливости более продолжительным становится бег в медленном темпе — до 1,5-2 м/с.

Для повышения интереса к бегу, детям, посещающим кружок, предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелезанием, прыжками.

*Обычный бег.* Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.

Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.

Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10—15 с в младших группах до 35—40 с в старших (повторяется 2—4 раза с перерывами). Для детей 6—7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.

*Бег на носках.* Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать. Можно поставить руки на пояс.

*Бег с высоким подниманием колен.* Бежать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

*Бег широким шагом.* Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.

*Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.* Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых.

*Бег скрестным шагом.* Выполнять захлестом почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.

*Бег прыжками.* Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.

Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10—20 с). Как правило, эти виды бега повторяются 2—3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10—12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры — линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.

*Бег в быстром темпе.* Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.

Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика — 5-8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками — отдыхом, он может повторяться 4-5 раз.

*Челночный бег.* Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах.

Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.

В беге необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость.

### ***Упражнения на развитие гибкости***

*Гибкость* - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

Воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера.

5-6 таких упражнений обязательно включаются в каждое занятие кружка.

## **Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
2023-2024	01.11.2023	31.05.2024	26	26	1 раза в неделю, продолжительность занятий не более 30 минут

## **4.Методическое обеспечение программы**

### **Комплексы общеразвивающих упражнений Без предметов**

1.И.П.: О.С. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4— прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.

2.И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны

вперед — выдох; 4 — и. п. — вдох. Повторить 5—6 раз.

3.И.П.: О.С. руки на пояс. 1—подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.

4.И.П.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— И.П. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.

5.И.П.: О.С. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.

6.И.П.: О.С. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3— правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.

7.И.П.: О.С. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

### **С гимнастической палкой**

1.И.П.: О.С. палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — И.П.. Повторить 6—8 раз.

2.И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — И.П. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.

3.И.П.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — И.П.. Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6—8 раз.

4.И.П.: О.С. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 — И.С. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок

поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Вариант: И.П. лежа на спине. Повторить 2—3 раза.

5.И.П.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 — прогнуться назад, коснуться пяток ног — выдох; 2 — И.П. — вдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

6.И.П.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох; 2 — И.П. — выдох. Повторить 5—6 раз.

7.И.П.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить 5 раз.

### **С обручем на двоих**

1.И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч. 1 — поднять обруч вправо на уровне плеч; 2 — вверх; 3 — влево; 4 — вниз. Повторить 6 раз.

2.И.П.: ноги врозь, обруч сверху горизонтально. 1 — наклон в одну сторону — выдох; 2 — И.П. — вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Вариант: то же, И.П. спиной друг к другу. Повторить по 4 раза.

3.И.П.: О.С. обруч в прямых руках. 1 — один ребенок приседает, другой поднимается на носки; 2

—И.П.; 3—4 — смена движений. Повторить по 6 раз.

4.И.П.: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху. 1—2 — один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3—4 — И.П. То же, со сменой движения. Повторить 5 раз.

5.И.П.: лежа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу на бедрах. 1—поднять ноги вверх, продеть их в обруч; 2 — И.П. Повторить 4—6 раз.

6.И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1 — поднять обруч, сделав правой ногой шаг вперед; 2 — И.П.; 3 — шаг назад; 4 — И.П. То же, шаг левой ногой. Повторить по 4 раза.

7.И.П.: О.С. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 4 раза.

### **С мячом**

1.И.П.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох; 2 — опустить мяч на лопатки — выдох; 3 — снова мяч вверх; 4 — И.П.. Повторить 8—10 раз.

2.И.П.: ноги врозь, мяч внизу. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

3.И.П.: О.С. мяч на полу. 1—4 — поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3—4 раза.

4.И.П.: сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1—3 — пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 — И.П.. Повторить 3—4 раза.

5.И.П.: О.С. 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз.

6.И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10—12 раз.

7. Закончить комплекс бегом на месте, высоко поднимая колени (20—30 с). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

### **Со скакалкой**

1.И.П.: О.С. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 — руки с натянутой скакалкой к груди; 2 — руки вверх; 3 — к груди; 4 — И.П. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1—3 — пружинящий поворот в сторону

—выдох; 4 — И.П.—вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

3.И.П.: О.С. руки со скакалкой внизу. 1 — присесть, разводя колени, руки вверх; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.

4.И.П.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалок в

опущенных руках. 1 — резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх; 2 — И.П. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6—8 раз.

5.И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1—2 — перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3—4 — обратное движение — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.

6.И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1—2 — поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной; 3—4 — обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

7.И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

### **Без предметов парами**

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — через стороны руки вверх — вдох; 3—4 — И.П. — выдох; стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу. Повторить 6 раз.

1. И.П.: стоя спиной друг к другу под руки. 1—2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3—4 — смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3—4 раза.

2. И.П.: О.С. стоя на коленях, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — И.П.; 3—4 — то же, левую. Повторить 4 раза.

3. И.П.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1—2 — медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; 3—4 — И.П. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.

4. И.П.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1—4 — поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6—8 раз.

5. И.П.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3 — хлопнуть правой рукой; 4 — левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук. Повторить 6—8 раз.

6. И.П.: О.С. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3—4 раза.

### **С мячом**

1.И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — ударить мячом о пол; 2 — поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. Повторить 10—12 раз.

2.И.П.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1—3 — наклониться вниз - вправо,



прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги — длительный выдох; 4 — быстро выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.

3.И.П.: О.С. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3—4 раза.

4.И.П.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади. 1—2 — не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

5.И.П.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 — одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2 — то же, в другую сторону. Повторить 8—10 раз.

6.И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8—10 раз.

### **С обручем на двоих**

1.И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч впереди хватом за середину, руки слегка согнуты. 1 — один ребенок, сгибая руки, подтягивает обруч к груди, другой в это время выпрямляет руки; 2 — обратное движение. Повторить 6—8 раз.

2.И.П.: ноги на ширине плеч, стать в обруч, держать его на уровне пояса хватом сверху. 1—2 — прогнуться назад — вдох; 3—4 — И.П. — выдох. То же, одновременно отставляя ноги назад. Повторить 5—6 раз.

3.И.П.: сидя близко друг к другу, ноги согнуты, носки ног касаются. Обруч стоит на полу между ступнями ног. Держась, обруч за середину. 1—2 — один ребенок выпрямляет ноги врозь, пошире другой в это время обе ноги кладет в обруч; 3—4 — И.П. На следующий счет движение ног меняется. Повторить 6 раз.

4.И.П.: лежа на животе друг против друга, обруч в прямых руках. 1—2 — повернуться на спину, держась за обруч; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

5.И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч на полу, руки на пояс. 1—4 — пройти боком по ободу обруча в одну, в другую сторону. Повторить 4 раза.

6.И.П.: О.С. Прыжки вокруг обруча с ноги на ногу (четыре круга). Повторить 3—4 раза, чередуя сходьбой в противоположную сторону.

### **С гимнастической палкой**

1.И.П.: О.С. руки вперед, палка хватом сверху на ширину плеч. 1 — палку скрестно, левую сверху; 2 — И.П.; 3 — скрестно, правую сверху; 4 — И.П. Выполнять упражнение с прямыми руками. Повторить 3—4 раза.

2.И.П.: О.С. палка внизу, хват сверху за концы. 1—2 — поднимая палку вверх, выкрут назад, руки прямые; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

3.И.П.: то же. 1 — поворот вправо (влево); 2 — И.П. При повороте ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза в каждую сторону.

4.И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро присесть, разводя руки в стороны; 2 — быстро встать, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.

5.И.П.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — наклон вперед, левым

концом палки коснуться правой (левой) ноги — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 4—5 раз.

6.И.П.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади. 1—4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

7.И.П.: О.С. палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

### Со скакалкой

1.И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — руки вверх, посмотреть на руки; 2 — скакалку лопатки за спину; 3 — руки вверх; 4 — И.П. Повторить упражнение 5—6 раз.

2.И.П.: ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1—2 — наклон вперед, прогибаясь в спине, руки назад-вверх; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз. Голову не опускать.

3.И.П.: стоя на коленях, руки со скакалкой сверху. 1 — сесть на пятки, одновременно руки опустить за плечи; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.

4.И.П.: лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в прямых руках. 1—3 — прогибаясь назад, поднять скакалку вверх; 4 — И.П. Повторить 5—6 раз.

5.И.П.: сидя, ноги прямые вместе, скакалка, сложенная вдвое, за головой. 1 — наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног; 2 — И.П. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6—8 раз.

6.И.П.: стать боком к лежащей на полу скакалке. Прыжка на двух ногах через скакалку, чередуя с ходьбой.

### Оборудование

Тип оборудования	Наименование	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа	4
	Массажные дорожки, коврики	4
	Доска с ребристой поверхностью	1
	Дорожка – змейка (канат)	1
	Скамейка гимнастическая	4
	Модуль мягкий	12
Для катания, бросания, ловли, метания	Кегли	22
	Мяч для массажа	10
	Мешочек с грузом малый	20
	Мячи – фитболы	7
	Клюшки	2
	Набивные мячи	3
	Наборы для метания и стрельбы в цель	2
	Кольцеброс	3
	Кольца для баскетбола	2
	Щит для метания	1
	Сетка	1
Для прыжков	Скакалка	15
Для ползания, лазанья, подлезания	Дуга большая и малая	6
	Канат с узлами	1
	Канат гладкий	1
	Стенка гимнастическая	1
	Воротца, тоннели	2

Для общеразвивающих упражнений	Мячи разных размеров	50
	Обручи	22
	Палка гимнастическая малые, большие	22
	Гантели	12
	Кольца	22

## 5.Список литературы

1. Вавилова, Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать / Е.Н. Вавилова - М.: Просвещение,1983 – 144 с.
2. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера,2006. - 128 с.
3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста /А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 1980. - 450 с.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. -3-е изд.,перераб.-М.:Просвещение,1986. 304с. саду.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 112с
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 128с.
7. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и, колледжей. - М.: Мозаика- Синтез,2004. -256с.
9. Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс,2007. -96с.
10. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: Сфера, 2005. -176с.
12. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников /В.А.Шишкина. - Минск, 2007.
13. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб пособие / В.Н. Шебеко. - Минск: Высш. шк., 2010. - 288 с.
14. Одарённые дети: Пер. с англ./ Общ. Ред. Г.В.Бурменской, В.М. Слуцкого, М.: Прогресс, 1991. -376с.
15. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - Под ред.С. О. Филипповой. - СПб.: «Детство-пресс», 2007. -41

## Календарно-тематическое планирование

## Ноябрь

<b>Задачи</b>	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; с преодолением препятствий; между предметами. Тренировать в ходьбе по канату; прыжках через короткую скакалку; бросании мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках, энергичном отталкивании; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; враспынную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 минуты, ходьба с выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	<b>В парах с одной гимнастической палкой</b>		<b>С обручем</b>	
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. Эстафета «Мяч водящему» 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. (3 метра)	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальную цели (4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Перелёт птиц» 2. «Лягушки и цапля» 3. «Что изменилось?» «Удочка» 5. «придумай фигуру»  <i>Эстафеты</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Летает, не летает»
<b>Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц»	«Ловушки животных»	«Ловишка с мячом»	«Волк во рву»

## Декабрь

<b>Задачи</b>	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение в колонну по два и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один-два»; бег врассыпную, с преодолением препятствий ( <b>6-8 брусков</b> ) между набивными мячами.			
<b>ОРУ</b>	<b>С мячом</b>		<b>Со скакалкой</b>	
<b>Основные виды движений</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Эстафета «Передал - садись».	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (3 м). Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой «Крокодил» (3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки»  <i>Эстафеты</i> 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет» 3. П/и «Коршун и наседка» 4. «Загони льдинку» 5. «Догони мяч»
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Ловишка с обручем»	«Два мороза»	«Попади снежком»
<b>Мало подвижные игры</b>	– Ходьба в колонне по одному	«Летает – не летает»	«Найди и промолчи»	«Найди снежинку»

**Январь**

<b>Задачи</b>	Совершенствовать ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, врассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов парами</b>		<b>С гимнастической палкой</b>	
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	1. Метание набивного мяча руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	<i>Игровые упражнения</i> 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» 2. «Догони пару» 3. «Точный пас» 4. «Мороз – Красный нос»  <i>Эстафеты</i> 1. «Ловкий хоккеист» 2. «Пронеси – не урони» 3. «Пробег и – не задень» 4. «Мяч водящему»
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Бирюльки»	«Съедобное не съедобное»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Что это?» (посуда, электроприборы)	Ходьба в колонне по одному, с заданиями для рук	«Эхо»	«Найди мебель»

## Февраль

<b>Задачи</b>	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба с остановкой по сигналу « <b>Фигура</b> »; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до <b>1,5 мин.</b> ; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
<b>ОРУ</b>	В парах с 1 гимнастической палкой		<b>С обручем</b>	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</li> <li>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</li> <li>5. Бросание мяча с хлопком.</li> <li>6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</li> <li>7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.).</li> <li>2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.</li> <li>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</li> <li>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м).</li> <li>5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейки.</li> <li>6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (3 м).</li> <li>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.</li> <li>3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками.</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</li> </ol>	<p><i>Игровые задания</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пробеги – не задень»</li> <li>2. «По местам»</li> <li>3. «Мяч водящему»</li> <li>4. «Пожарные на учениях»</li> <li>5. «Ловишки с мячом»</li> </ol> <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжковая эстафета со скамейки.</li> <li>2. «Мяч от пола»</li> <li>3. «Через тоннель»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Светофор»	«Ловишка, бери ленту»	«Чей отряд быстрее переправиться»	«Серсо»
<b>Мало подвижные игры</b>	– «Эхо»	«Найди и промолчи»	«Кто ушёл?»	«Найди звезду»

*Март*

<b>Задачи</b>	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до <b>3</b> мин; в ведении мяча ногами. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в чередовании ( <b>х-10м, б-20м</b> ); в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до <b>2,5</b> мин. Построение в три колонны на « <b>1-2-3</b> »; бег до <b>3</b> мин; ходьба и бег «змейкой».			
<b>ОРУ</b>	<b>С мячом</b>		<b>Со скакалкой</b>	
<b>Основные виды движений</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей в парах. 4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	<i>Игровые задания</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». <i>Эстафеты</i> 1. «Пробеги в галоше» 2. «Бег в шляпе»
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее к флажку?»	«Горелки»	«Шар в ворота»	«Чей дальше»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	«Жмурки»



*Апрель*

<b>Задачи</b>	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до <b>1,5 мин</b> ; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; расчёт на «первый» и «второй».			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов парами</b>		<b>С обручем</b>	
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двухногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. 4. Ведение мяча между предметами. 5. Прыжки в длину с разбега.	1. Метание в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом по канату. Прыжки в длину с разбега.	<i>Игровые задания</i> 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Перебрось – поймай». 3 «Передал – садись». <i>Эстафеты</i> 1. Бег со скакалкой. 2. Мяч через сетку. 3. «Быстро разложи – быстро собери». 4. «Мышеловка». 5. «Ловишки с ленточкой». «Волк во рву».
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Быстро возьми, быстро положи»	«Ловкие обезьянки»	«Полет в космос»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Вершки и корешки»	«Стоп»	«Выбери насекомого»	«Что изменилось»

*Май*

<b>Задачи</b>	Разучить: бег со средней скоростью до <b>100</b> м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
<b>Вводная часть</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
<b>ОРУ</b>	<b>С мячом</b>		<b>Со скакалкой</b>	
<b>Основные виды движений</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
	<p>1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p>	<p>1. Бег на скорость (30 м).</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (4 м); двумя руками от груди.</p> <p>4. Ведение мяча ногой по прямой.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. Бег со средней скоростью 100 м.</p> <p>3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину.</p> <p>4. Переползание на двух руках «Крокодил».</p>	<p><i>Игровые задания</i></p> <p>1. «Крокодил».</p> <p>2. Прыжки разными способами через скакалку.</p> <p>3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).</p> <p>4. «Мяч водящему».</p> <p><i>Эстафеты</i></p> <p>Кто быстрее?</p> <p>2. «Кто дальше прыгнет?»</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Краски»	«Ловишка с ленточкой»	«Спрячь руки за спину» (Ловишки)
<b>Мало-подвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Хоровод»	«Грибы разные найду»

## Мониторинг для отслеживания результативности

**Цель:** определить индивидуальные особенности каждого ребёнка и, используя пакет диагностического материала, установить уровень психомоторной одарённости детей.

Результаты, полученные в процессе педагогического контроля, несут в себе объективную и специфическую информацию. В каждом отдельно взятом тесте результат будет значительным, если он систематизирован наравне с другими.

После систематизации результатов приступают к их анализу, на основании которого делаются выводы. Основная задача его - поиск закономерностей, поэтому все случайные факторы должны рассматриваться как неспецифические проявления единичного характера, не влияющие на объективный ход событий.

Изучить объект - получить объективное состояние и характер его изменений - можно с помощью количественного анализа явлений. Для этой цели применяется метод математической статистики.

### Тест №1

#### **Определение статической координации**

Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами

#### Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., без колебания стоп и балансирования

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., с колебания стоп и балансирования

Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее контрольного времени (10с.)

### Тест №2

#### **Определение динамической координации**

Ходьба по узкой гимнастической скамейке (длина 250 см)

#### Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения, не превышая 10 с. С остановкой и удержанием

Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием. Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

### Тест №3 «Нажми кнопку»

#### **Определение быстрого реагирования**

Ребёнку даётся секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера.

#### Критерии

Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с

Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5с.

Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

### Тест №4

#### **Определение ориентировки в пространстве**

Определяется выполнением 3 заданий:

- 1.Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути;
- 2.Пройти спортивный зал по диагонали и остановиться в центре;
- 3.Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов

#### Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок.

Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок

Низкий уровень – 1 балл: не выполнение ни одного задания

### **Тест №5** «Пройди и запомни»

#### ***Определение способности восприятия и запоминания собственных движений***

Для теста необходим 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями.

Первое задание: ребёнок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обычным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (оба носка должны быть на линии финиша).

Второе задание: пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребёнок не дошёл до линии (или перешёл), измеряется линейкой. Можно сделать 3 попытки.

#### **Критерии**

Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны  $\pm 15$

Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны  $\pm 30$

Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны  $\pm 30$

### **Тест №6**

#### ***Определение физической подготовленности***

- Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).
- Бросание мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).
- Бег на 30м со старта (скоростная выносливость, скорость).
- Бег на 10 м с хода (скоростные качества).
- Метание вдаль мешочка (150-200г) правой и левой рукой

После обследования показатели каждого ребёнка результаты заносятся в таблицу.

#### **Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет**

		6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	мальчики	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега на 30 м со старта(сек)	мальчики	8,4-7,6	8,0-7,4
	девочки	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	86,3-108,7	94-122,4
	девочки	77,7-99,6	80-123
Длина броска правой рукой (м)	мальчики	4,4-7,9	6,0-10,0
	девочки	3,3-5,4	4,0-6,8
Длина броска левой рукой (м)	мальчики	3,3-5,3	4,2-6,8
	девочки	3,0-4,7	3,0-5,6
Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы (см)	мальчики	221-303	242-360
	девочки	156-256	193-313
	девочки	16-30	18-31

Высокий уровень 3балла

Средний уровень- 2 балла

Низкий уровень- 1 балл:

#### ***Методика проведения***

##### **1. Прыжок в длину с места**

Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. В старшей и

подготовительной группах можно дополнительно использовать соревновательный приём «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребёнка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль

Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребёнок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И.п: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10 м с хода.

Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10 м) остаётся по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимание ребёнка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время пробега только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша). Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития, типу высшей нервной деятельности и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта.

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3 м. в виде соревнования парами. Ребёнок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. Метание вдаль мешочка (150-200 г) правой и левой рукой

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 150 г для детей средней группы, 200-250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из-за спины через плечо». Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета).

#### **Итоговый мониторинг психомоторной одарённости у детей старшего дошкольного возраста**

Ф.И. ребёнка	Статическая координация	Динамическая координация	Способность быстро реагировать	Ориентировка тела в пространстве	Способность воспринимать и запоминать собственные движения	Физическая подготовленность	Средний балл
	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Тест №6	

#### **Шкала оценки психомоторной одарённости**

Уровни	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Тест №6	Средний балл
Высокий	3	3	3	3	3	3	18-13
Средний	2	2	2	2	2	2	12-7
Низкий	1	1	1	1	1	1	6-1

### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

Правильная организация физического воспитания детей возможна, если учитываются анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Каждый возрастной период имеет свою специфику развития.

**На шестом году жизни** двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности. В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст 6 лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем заметно расширяются. Общий объем бега на одном занятии в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте – до 150-160 с с двумя непродолжительными интервалами для отдыха. К 6-7 годам происходит фиксация изгибов позвоночника, начинает формироваться походка и осанка ребенка, но полного окостенения еще нет (возможна деформация изгибов). Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия. Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

**Движения детей седьмого года жизни** отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Формируется мускулатура кисти руки (развитие мелкой моторики как подготовка к письму) и свод стопы. Заканчивается формирование бега. Вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста с ТНР**

У детей с ТНР, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако им могут быть свойственны:

- общая моторная неловкость.
- сниженная координация, они выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку.

- основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание.

- при отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности.

- наблюдают недостаточную устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти снижена вербальная память (отмечаются трудности в выполнении движения по словесной и особенно многоступенчатой инструкциями (может нарушаться последовательность, опускаться одна из составных частей серии, отсутствовать самоконтроль при выполнении задания). Им труднее выполнять такие движения, как перекатывание мяча с руки на руку,

передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Можно сказать, что связь общей моторики и речи позволяет развивать необходимые качества движений органов артикуляционного аппарата путем развития аналогичных свойств общей моторики. Таким образом, повышение уровня физического развития оказывает влияние на развитие речи детей.

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей, имеющих речевые расстройства.

Для детей с общим недоразвитием речи упражнения, задания и игры следует проводить с речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

В направлении по физическому развитию также необходимо включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнением ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп дошкольных учреждений.

Дыхательным упражнениям в курсе коррекции необходимо уделять особое внимание. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это, возможно, обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с общим недоразвитием речи, при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить.

Помощь детям с нарушением речи состоит из организации комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление нервной системы. Поэтому на занятиях должен создаваться положительный эмоциональный фон, речь педагога должна быть спокойной, плавной, певучей. Целенаправленно должны создаваться ситуации, помогающие детям почувствовать себя ловкими и сильными.

### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста с ЗПР (по Бобровой А.А., Бунькову К.М).**

В физическом развитии ребенка с ЗПР, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Как отмечает И.Ю. Горская, у детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако, при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук.

Также для детей с ЗПР характерно наличие изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. Кроме того, у детей с ЗПР часто наблюдаются нарушения со стороны дыхательной системы: дыхание у них поверхностное, неритмичное, при физической нагрузке учащается. Поэтому очень важно помнить, что только при правильном согласовании дыхания с движениями можно упражняться в выносливости к длительной физической нагрузке.

Поэтому практически во всех научных работах, посвященных проблеме задержки психического развития, в программах обучения и воспитания детей с ЗПР, методических рекомендациях к проведению коррекционной работы с этими детьми, - указывается на необходимость проводить специальные мероприятия, направленные на охрану и укрепление здоровья, коррекцию и развитие общей и мелкой моторики.

При правильной постановке обучения физическое воспитание способствует развитию личностных качеств детей с нарушениями интеллекта произвольного внимания, умения преодолевать посильные трудности, контролировать себя: развитию целеустремленности, настойчивости, организованности, дисциплинированности, смелости, правильному отношению к оценке своих действий и положительному отношению к сверстникам

Организация физкультурно-оздоровительной работы в группах детского сада для детей с задержкой психического развития имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и, соответственно, свою специфику:

- в работе с детьми использовать индивидуальный подход к каждому ребенку;
- физкультурные занятия строить по четко распланированному, стереотипному, насколько это возможно, распорядку;
- эмоционально насыщать занятия, используя игровые приемы и игры;
- задания, предлагаемые к выполнению, повторять несколько раз, выделяя самые важные места голосом и жестами, сопровождая показом или совместными действиями;
- во время проведения занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы;
- в работе по физическому развитию использовать игры на развитие волевой регуляции, внимания;
- по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка, поощрять его старание и хорошее поведение;
- оказывать помощь детям в случаях затруднения;
- дозировать выполнение упражнений, использовать релаксационные тренировки для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на занятии.

#### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушениями слуха (по Новикову В.В., Новикову И.В.)**

Нарушения слуховой функции ведёт к нарушению функциональных систем организма, что в свою очередь приводит к снижению показателей в развитии физических и психических процессов детей. Дети, имеющие нарушения слуха по сравнению со сверстниками, имеют отставание в физическом развитии по показателям массы тела, длины, динамометрии, у них наблюдается замедление в развитии объёма лёгких, пониженный уровень координационных способностей, более длительное овладение двигательными навыками, нарушения осанки; низкий уровень силовых способностей. Сложности овладения речью детей с нарушениями слуха, усложняет процесс познавательной деятельности и делает их менее коммуникабельными. Однако следует сказать, что дети с нарушением слуха имеют те же биологические закономерности физического развития, что и здоровые дети.

Для коррекции отставания в физическом развитии детей с нарушениями слуха и укрепления здоровья необходимо проводить занятия физическими упражнениями.

Выполнение физических упражнений на координацию, способствует развитию всей коры больших полушарий мозга, что особенно важно при коррекции нарушений слухового анализатора.

В связи с этим, в процессе развития детей с нарушениями слуха является целесообразным проведение занятий физической культурой с акцентом на развитие координационных способностей.

Пути коррекции физического развития и снижения выраженности отклонений в физическом развитии детей с нарушениями слуха нам видятся в выполнении физических упражнений. Подбор упражнений должен быть направлен на развитие всех двигательных способностей детей. Особое внимание на занятиях с детьми с патологией слуха следует уделять упражнениям, которые направлены на развитие координационных способностей. Упражнения с различными видами мячей на развитие всех двигательных способностей, и в особенности на развитие координации движений, представляются целесообразным в физическом воспитании детей с нарушениями слуха.

#### **Возрастные особенности физического развития**



### детей дошкольного возраста с УО (по Федуловой Д.В., Бердюгину К.А.)

Дети с интеллектуальными нарушениями имеют сниженные показатели по развитию физических качеств, антропометрических и психомоторных характеристик. Это обосновано как анатомической спецификой развития и созреванием структур мозга, так и изменениями в двигательной активности из-за отсутствия потребности в движении и интереса к двигательной деятельности. Данные особенности влекут за собой появление вторичных нарушений, которые выражаются в дисгармоничном развитии организма и асимметричной работе мышц, появлением статических и динамических нарушений, которые после периода школьного возраста, формирования организма, полностью не поддаются коррекции.

Многочисленные исследования показывают, что занятия физкультурой и спортом положительно влияют на показатели физического развития и многие его компоненты могут улучшаться при грамотно выстроенной коррекционно-профилактической работе. Дошкольный возраст является временем, когда закладываются и развиваются физические качества и создается мышечный каркас для гармоничной работы опорно-двигательного аппарата. Двигательные занятия не только улучшают общее состояние двигательной сферы, но и могут способствовать улучшению в работе с основным дефектом. Данная программа предполагает использование индивидуального подхода при работе в малых группах, упражнения с разными видами мячей, направленные на развитие основных видов движений, спокойный эмоциональный тон занятия.

Занятия физической культурой выступают важным фактором всестороннего развития ребенка, формирования его психических функций. При работе с детьми с ОВЗ необходимо оказывать постоянную педагогическую поддержку в овладении двигательными действиями, снимать эмоциональное напряжение и дискомфорт.

Организация дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в малых группах комбинированного типа при совместном посещении нормотипичных детей и детей с ОВЗ (ТНР, ЗПР, нарушения слуха, УО) имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данных нозологий, и, соответственно, свою специфику:

- в работе с детьми использовать индивидуальный подход к каждому ребенку;
- физкультурные занятия строить по четко распланированному расписанию;
- использовать игровые приемы и игры;
- создавать положительный эмоциональный фон, речь педагога должна быть спокойной, плавной, певучей;
- если ребенку не понятно задание, повторить его, выделяя самые важные места голосом и жестами, сопровождая показом или совместными действиями;
- во время проведения занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы;
- в работе по физическому развитию использовать игры на развитие волевой регуляции, внимания;
- по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка, поощрять его старание и хорошее поведение;
- оказывать помощь детям в случаях затруднения;
- дозировать выполнение упражнений, использовать релаксационные тренировки для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на занятии;
- использовать дыхательные упражнения для обучения детей правильному дыханию.