

МКУ «Комитет по образованию Администрации г.Улан-Удэ»  
Муниципальное Бюджетное Образовательное Учреждение Детский сад  
№143 «Золотая рыбка» комбинированного  
вида г.Улан-Удэ



Утверждаю   
Заведующий МБДОУ №143  
«Золотая рыбка» И.А.Агапова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физическому воспитанию**  
**МБДОУ «Детский сад №143»**  
составлена на основе примерной образовательной  
программы дошкольного образования  
«От рождения до школы»

Составитель: Инструктор по ФИЗО  
Бокань Н.В.

2022-2023 уч.год  
г.Улан-Удэ

## Содержание

<b>Целевой раздел</b> .....	3
Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие .....	6
Двигательный режим детей в МБДОУ “Золотая рыбка” №143.....	7
Оздоровительный режим в МБДОУ “Золотая рыбка” №143.....	9
Расписание занятий по физической культуре.....	13
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.....	14
Физическая культура.....	16
Планируемые результаты освоения программы.....	19
<b>Содержательный раздел</b> .....	23
Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	23
Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие».....	25
Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов.....	26
Учебный план реализации основной образовательной программы.....	31
Перспективно-календарное планирование НОД.....	32
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.....	33
Приложение № 1 – Организация занятий на оборудовании «Сова-нянька» (Программа по коррекции поведения. Сенсорного развития. Коррекции сенсорной интеграции. ),.....	34

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». Виракс «Физкультурные занятия в детском саду» и основной образовательной программой детского сада № 143 «Золотая рыбка» в соответствии с ФГОС ДО.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г

Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Цель программы:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для

перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом

их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ

здорового образа жизни.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в соответствии с возрастом воспитанников, особое значение придается: - организации самостоятельной двигательной активности детей;

- формированию у детей потребности в здоровом образе жизни;
- ориентации детей в доступных их пониманию видах спорта;
- активному включению родителей в процесс физического воспитания детей.

Работа с детьми 3 – 7 лет традиционно осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируют в решении следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Образовательные задачи:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании,

- развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное овладение движениями;
- содействовать развитию пространственных ориентировок;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, создавать условия для развития ловкости, выносливости;
- понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель – результат».

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучить к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- двигательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДООУ:

Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г

Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации) Руководителю физического воспитания следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

**Развитие** физических качеств — соростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

**Накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

**Формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на: реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

### **Принципы построения программы по ФГОС:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **Основные цели и задачи**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, физкультурные развлечения, физкультурные досуги, дни здоровья, спортивные праздники, оздоровительная профилактическая гимнастика.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры и эстафеты, физкультурные занятия).

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, физкультминутки, хождение по массажным дорожкам, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеются музыкальный, спортивный, тренажерный залы для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме.
- Занятия-тренировки в основных видах движений.
- Ритмическая гимнастика.
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Сюжетно-игровые занятия.
- Нетрадиционные занятия

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится три раза в год: сентябрь - вводная, январь – промежуточная, май – заключительная. Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно.

Продолжительность занятий:

2 группа раннего возраста -10 минут

младшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

### ***Расписание занятий по физической культуре 2022– 2023 у.г***

#### ***Понедельник***

- ***09.00-09.20 – 1гр.***
- ***09.30 -09.50 – 4 гр.***
- ***10.00 – 10.25 – 10 гр.***
- ***10.35 – 11.00 – 3 гр.***
- ***11.15 – 11.45 – 6 гр.***
- ***12.00 – 12.25 – 11гр. (на улице)***
- ***15.30 – 16.00 – 15гр. (2 корпус)***

- 16.00 – 16.20 -14гр. (2 корпус)

**Вторник**

- 09.00 -.09.20 – 2 гр.
- 09.30 – 09.45 – 8 гр.
- 09.55 – 10.25 – 12гр.
- 11.10 – 11.35 – 5 гр.
- 15.30-15.50 – 1 гр.

**Среда**

- 09.00 – 09.20 – 4гр.
- 09.30-09.50 – 1гр.
- 10.00 – 10.25 – 10гр.
- 10.45 – 11.00 – 4гр. (на улице)
- 11.00 – 11.25 – 5гр. (на улице)
- 11.35 – 12.05 – 3 гр. (на улице)
- 15.30 – 16.00 – 15гр. (2 корпус)
- 16.00 – 16.20 -14гр. (2 корпус)

**Четверг**

- 09.00 – 09.15 – 8 гр.
- 09.25-09.45 -2 гр.
- 10.10 – 10.35 – 5гр.
- 10.45 – 11.15 – 12 гр.
- 11.30-11.55 -10 гр. (на улице)
- 11.55 – 12.25 – 6 гр. (на улице)

**Пятница**

- 09.00 – 09.30 -3гр.
- 09.40 – 10.05 – 11 гр.
- 10.25 – 10.55 – 6гр.
- 11.00 – 11.20 – 2 гр. (на улице)
- 11.20 – 11.50 – 12гр (на улице)

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **Физическая культура**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**



Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

**Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.**

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

## **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **Планируемые результаты освоения программы**

### ***Вторая группа раннего возраста***

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)
- 

### **Младшая группа**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Средняя группа**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Старшая группа**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Подготовительная группа**

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

### Содержательный раздел

#### Содержательный раздел включает:

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы
2. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»
3. Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов
4. План работы по взаимодействию с семьей.
5. Перспективно-календарное планирование НОД (приложение)

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

#### Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие, - на тренажерах, - на улице, - походы. Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая, - игровая, - полоса препятствий, - музыкально-ритмическая, - аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях.

	Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.		
--	--	--	--

**Методическое обеспечение образовательной области**

**«Физическое развитие»**

<b>Раздел образовательной области</b>	<b>Программы</b>	<b>Педагогические технологии Методические пособия</b>
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М., 2015г..	М.Ю.Картушина. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет.- М., 2005 М.Ю.Картушина. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет.- М., 2005 А.С.Галанов .Игры, которые лечат. Для детей 3-5 лет. – М. ,2005 А.С.Галанов .Игры, которые лечат. Для детей 5-7 лет. – М. ,2005 М.Ю.Картушина. Зеленый огонек здоровья. – СПб.,2005 Ю.П.Климович.Учимся правильно питаться.- В.,2007
<b>Физическая культура</b>	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М., 2015г..	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 3-4 лет.- М., Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 4-5 лет.- М., Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 5-6 лет.- М., Л.Г.Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких.- М.,2006 А.И.Фомина. физкультурные занятия и подвижные игры в детском саду.- М.,1984 П.п.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова. общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1990 В.Г.Фролов. физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М., 1986 Сказочные театр физической культуры.- В., 2003 В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б.Зацепина,

		<p>О.И.Воробьева. спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. – М., 2001</p> <p>В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б.Зацепина, О.И.Воробьева. спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст. – М., 2001</p> <p>Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.,1983</p> <p>В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. физические упражнения и подвижные игры. – М.,2005</p> <p>В.И.Ковалько. Азбука физкультминуток для дошкольников. Средняя, старшая, подготовительная группы.- М.,2005</p> <p>Ю.А.Кириллова. Физкультурные упражнения и игры на свежем воздухе. 2 младшая группа. – М., 2005</p> <p>Е.А.Сочеванова. Комплексы утренней гимнастики .3-4 года. – М., 2006</p> <p>Г.И.Винникова. Занятия с детьми 2-3 лет. Первые шаги в математику. Развитие движений.- М., 2009</p>
--	--	--

## Перспективный план проведения СПОРТИВНЫХ досугов на 2022-2023 учебный год

	МЛАДШАЯ ГРУППА	СРЕДНЯЯ ГРУППА	СТАРШАЯ ГРУППА	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
<b>Октябрь</b>	<p>«Вышли зайцы в огород»</p> <p>Задачи: Расширять знания детей об окружающем мире. Упражнять в беге, прыжках, ползании. Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к спортивным упражнениям. Вызвать положительный эмоциональный отклик.</p>	<p>«Сбор урожая»</p> <p>Задачи: Приобщать детей к здоровому образу жизни. Обучать детей игровым упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия. В процессе игр, развивать основные виды движений, ловкость, смелость, волевые качества. Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к физкультурным упражнениям. Развивать доброжелательные отношения в коллективе.</p>	<p>«Тайны Древнего Египта».</p> <p>Задачи: развитие кругозора – знакомство с историей Древних стран. Развитие интереса к спорту у детей; оздоровление детей с помощью дыхательных упражнений, массажа; Развитие физических качеств (силы, ловкости, смелости, гибкости). Воспитание доброжелательных отношений в коллективе, взаимовыручки.</p>	<p>«Осенний стадион»</p> <p>Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Закреплять умения прыгать из обруча в обруч, через препятствие. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Воспитание доброжелательных отношений в коллективе, взаимовыручки.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>«Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер при катании мяча, упражнять в беге, прыжках, равновесии. Создать</p>	<p>«Одни дома или Как избежать неприятностей».</p> <p>Задачи: Расширять знания детей о правилах безопасности дома и на улице, развивать интерес детей к участию в игре-инсценировке; - Стимулировать интерес к двигательной активности у детей,</p>	<p>«Одни дома или Как избежать неприятностей».</p> <p>Задачи: Расширять знания детей о правилах безопасности дома и на улице,о правилах безопасности дома и на улице, развивать интерес детей к участию в игре-инсценировке; - Стимулировать интерес к двигательной активности у детей, развивать быстроту, ловкость в эстафетах, играх,</p>	<p>«Одни дома или Как избежать неприятностей».</p> <p>Задачи: Расширять знания детей о правилах безопасности дома и на улице,о правилах безопасности дома и на улице, развивать интерес детей к участию в игре-инсценировке; - Стимулировать интерес к двигательной активности у детей, развивать быстроту, ловкость в эстафетах, играх,</p>



	положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к занятиям спортом.	развивать быстроту, ловкость в эстафетах, играх, совершенствовать основные виды движений;- Воспитывать у детей осознанное отношение к своей безопасности; Воспитывать чуткость, отзывчивость.	совершенствовать основные виды движений; - Воспитывать у детей осознанное отношение к своей безопасности; Воспитывать чуткость, отзывчивость, умение оказать помощь другому.	совершенствовать основные виды движений; - Воспитывать у детей осознанное отношение к своей безопасности; Воспитывать чуткость, отзывчивость, умение оказать помощь другому.
<b>Декабрь</b>	«В гости к елочке» Задачи: Продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании, метании. Доставить детям радость. Воспитывать чувство коллективизма.	«Кабы не было зимы...» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в метании. Доставить детям чувство радости. Обучать игровым упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия. Расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение.	«В целом мире торжество – наступает Рождество!» Задачи: создать у детей бодрое, веселое настроение; дать почувствовать радость движения; развивать двигательные способности – силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию; Расширять знания детей об окружающем мире, предстоящем Празднике. Закреплять навыки метания набивного мяча в даль одной рукой. Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.	«В целом мире торжество – наступает Рождество!» Задачи: создать у детей бодрое, веселое настроение; дать почувствовать радость движения; развивать двигательные способности – силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию; Расширять знания детей об окружающем мире, предстоящем Празднике. Закреплять навыки метания набивного мяча в даль одной рукой. Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.
<b>Январь</b>	«Встреча со Снеговиком» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Обогащать знания детей о зиме. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости.	«Зимние забавы» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь.	«Где-то на Крайнем Севере...» Задачи: совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры народов Севера России и эстафеты. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни. Стимулировать и поощрять миролюбивое отношение к другим национальностям, народам и их культуре.	«Зимние забавы» Задачи: совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.
<b>Февраль</b>	"Аты-баты, мы солдаты!" Задачи: Создать радостное настроение. Совершенствовать двигательные умения. Упражнять в беге, прыжках, метании. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков, моряков, танкистов.	"Аты-баты, мы солдаты!" Задачи: Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Упражнять в беге, прыжках, метании. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков, моряков, танкистов.	«Мы солдаты – храбрые ребята!» Задачи: Воспитывать у детей чувство гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к родине; Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, пропагандировать здоровый образ жизни; Совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты, развивать силу, выносливость, быстроту, смелость, Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах, воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества; создавать радостное настроение.	«Военные игры» Задачи: Воспитывать у детей чувство гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к родине; Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, пропагандировать здоровый образ жизни; Совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты, развивать силу, выносливость, быстроту, смелость, Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах, воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества; создавать радостное настроение..
<b>Март</b>	«Пришла весна, разбудим мишку ото сна» Задачи: Закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя	«Мамнины помощники» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать двигательные навыки: быстроту,	«Сто затей для 100 друзей» Задачи: Совершенствовать основные виды движений. Повысить двигательную активность: закрепить навыки метания в горизонтальную цель, подлезания, бега	«Сто затей для 100 друзей» Задачи: Совершенствовать основные виды движений. Повысить двигательную активность: закрепить навыки метания в горизонтальную цель, подлезания, бега

	руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по доске и массажным дорожкам. Воспитывать умение чувствовать и слышать ритм музыки; Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	гибкость, силу, выносливость, координацию. Упражнять в ловкости, точности движений. Воспитывать в детях дружелюбие, стремление к взаимовыручке, умение радоваться успехам других, умение чувствовать и слышать ритм музыки; создавать у детей положительные эмоции, хорошее весёлое настроение, чувство радости движения.	враспынную, прыжков. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям удовольствие от эстафет и спортивных состязаний.	враспынную, прыжков. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям удовольствие от эстафет и спортивных состязаний.
<i>Апрель</i>	«Путешествие в космос» Задачи: Дать детям элементарное представление о ракете, профессии космонавта. Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге и прыжках. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность. Доставить детям чувство радости.	<b>«Если очень захотеть, можно в Космос полететь»</b> Задачи: Расширять представление детей о Космосе, профессии космонавта. Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с обручами, бегом, прыжками. Воспитывать выдержку. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости.	<b>«Космические приключения»</b> Задачи: Вызвать интерес к космическому пространству, расширять представление детей о планетах солнечной системы, о профессии космонавта; развивать воображение и фантазию; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); координацию движений при выполнении эстафет; совершенствовать <u>технику</u> выполнения физкультурных упражнений под музыку. Воспитывать чувства коллективизма, дружбы, умения сопереживать, создавать эмоционально благоприятную атмосферу.	<b>«Космические приключения»</b> Задачи: Вызвать интерес к космическому пространству, расширять представление детей о планетах солнечной системы, о профессии космонавта; развивать воображение и фантазию; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); координацию движений при выполнении эстафет; совершенствовать <u>технику</u> выполнения физкультурных упражнений под музыку. Воспитывать чувства коллективизма, дружбы, умения сопереживать, создавать эмоционально благоприятную атмосферу.
<i>Май</i>	«В гостях у Айболита или Мы растем здоровыми!» Задачи: продолжать знакомить детей с элементарными понятиями валеологии. Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве.	<b>«Азбука туриста»</b> Задачи: Воспитывать выдержку, дружелюбие. Формировать чувство осторожности и основы безопасности. Совершенствовать у дошкольников основные виды движений. Дать детям понятия о туризме, Учить правильно, складывать рюкзак. Воспитывать интерес к занятиям туризмом, воспитывать смелость, выдержку, дружелюбие.	<b>«Олимпийские надежды»</b> Задачи: Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты. Воспитывать интерес к занятиям спортом, выдержку, дружелюбие.	<b>«Олимпийские надежды»</b> Задачи: Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты. Воспитывать интерес к занятиям спортом, выдержку, дружелюбие.
<i>Июнь</i>	«Путешествие в страну Здоровья» Задачи: Формировать первичные навыки здорового образа жизни, - дать понятия о режиме дня и правильном питании, закреплять в игровой форме навыки выполнения элементарных спортивных упражнений. Укреплять здоровье детей, создавать	<b>«Путешествие в страну Здоровья»</b> Задачи: Продолжать знакомить детей с элементарными понятиями валеологии. Формировать первичные навыки здорового образа жизни. Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение, совершенствовать основные виды движения. Формировать навыки сотрудничества друг с другом.	<b>«В здоровом теле – здоровый дух!»</b> Задачи: Пропаганда здорового образа жизни, продолжать укреплять здоровье детей, формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям, развивать физические качества. Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей. Развивать умения использовать валеологические знания для	<b>«В здоровом теле – здоровый дух!»</b> Задачи: Цели и задачи: - Пропаганда здорового образа жизни, продолжать укреплять здоровье детей, формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям, развивать физические качества. Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей. Развивать умения использовать валеологические знания для

	радостное настроение, совершенствовать основные виды движения.		своего оздоровления. Формировать навыки сотрудничества друг с другом. Доставить детям чувство радости.	своего оздоровления. Формировать навыки сотрудничества друг с другом. Доставить детям чувство радости.
--	--	--	--	--

**Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением**

<b>Организованная образовательная деятельность</b>					
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Периодичность</b>				
	<b>Вторая группа раннего возраста</b>	<b>младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

**Перспективно-календарное планирование НОД**

**2 группа раннего возраста ( 2- 3 года)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй группе раннего возраста осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно-образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раза в неделю в группе, продолжительность 8-10 мин. Всего 68 в год.

НОД осуществляется во вторую половину дня.

Мониторинг проводится 3 раза в год

- Сентябрь, январь, май

Перспективно-календарное планирование НОД (Приложение)

**младшая группа ( 3- 4 года)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится три раза в год

Сентябрь, январь, май

Перспективно-календарное планирование НОД (Приложение)

**Средняя группа (4- 5 лет)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин.

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин.

Мониторинг проводится три раза в год

Сентябрь, январь, май

Перспективно-календарное планирование НОД (Приложение)

### **Старшая группа (5-6 лет)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин.

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин.

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится три раза в год

Сентябрь, январь, май

Перспективно-календарное планирование НОД (Приложение)

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет )**

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин.

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится три раза в год

Сентябрь, январь, май

Перспективно-календарное планирование НОД (Приложение)

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

##### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры**

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные игры и упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## Средняя группа (от 4 до 5 лет)

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-

за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».



С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов под-ряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной

внутри) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

### Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой

поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при

наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Приложение №1. Рабочая программа коррекции сенсорной интеграции у воспитанников МБДОУ №143 №Золотая рыбка».

## **Содержание**

### **Раздел 1. Целевой**

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи .....	4
Целевая группа .....	4
Принципа сенсорной интеграции .....	5

### **Раздел 2. Содержательный**

Индивидуализация процесса.....	6
Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	7
Перечень методов и методологических технологий .....	7
Алгоритм занятий.....	7

### **Раздел 3. Организационный**

Материально техническое обеспечение реализации Программы.....	8
---	---

### **Раздел 4. Приложения**

#### **Приложение 1**

Перспективный план совместной образовательной деятельности 4-5 лет.....	11
Перспективный план совместной образовательной деятельности 5-6 лет.....	17
Перспективный план совместной образовательной деятельности 6-7 лет.....	23

#### **Приложение 2**

Карта наблюдений пробного занятия.....	30
--	----

#### **Приложение 3**

Диагностическая таблица хода занятий .....	33
--	----

#### **Приложение 4**

Анкета наблюдений психолога.....	35
----------------------------------	----

#### **Приложение 5**

Анкета для родителей.....	36
---------------------------	----

#### **Приложение 6**

Список используемой литературы.....	39
-------------------------------------	----

## Раздел 1. Целевой

### Пояснительная записка

Проблемы с сенсорной интеграцией у дошкольников встречаются в современном мире довольно часто. Но зачастую родители не всегда могут понять, что же на самом деле происходит с их ребенком и как ему помочь. В основе теории сенсорной интеграции лежит системный подход к функционированию мозга. Сенсорная интеграция – это метод, направленный на психическую активизацию афферентных структур. (афферентация - передача нервных импульсов от периферических рецепторов в сторону головного мозга)

Основоположница метода сенсорной интеграции Джин Айрес проводила исследования раннего развития нервной системы ребенка в утробе матери. Она исходила из того, что в этот период начинают работать три системы восприятия ощущений они являются базовыми и образуют основу для сложного взаимодействия всех органов чувств. Вестибулярная система- система поддержания равновесия, тактильная система - система кожной чувствительности – экстероцепция, проприоцептивная система - система кинестетического восприятия (мышечно-суставное чувство) - восприятие собственной позы и движения.

Вестибулярная система располагается во внутреннем ухе. Его высокочувствительные рецепторы воспринимают все перемещения в пространстве вызывают определенную двигательную реакцию, чтобы человек сохранял равновесие. Эта система вместе с другими органами чувств (например, проприоцепцией и зрением) сообщает нам, как мы двигаемся: быстро или медленно, вперед или назад, вверх или вниз, вправо или влево, вокруг горизонтальной или вертикальной оси либо не двигаемся вовсе. Так же она устанавливает наше положение в пространстве в самой тесной связи со зрением и системой оценивающей положение в суставах, напряжение мышц, сухожилий и связок (проприоцепция). Разумеется, в этом процессе задействованы и все прочие органы чувств.

В первые семь лет жизни ребенок учится ощущать свое тело и окружающий мир, «обретать почву под ногами» и эффективно перемещаться в этом мире. Он узнает, что означают разные звуки, учится разговаривать сам, приобретает навыки взаимодействия с физическими силами планеты, а также с многочисленными предметами и другими людьми. Каждый из перечисленных объектов дает ребенку некую сенсорную информацию, и чтобы ее использовать и эффективно взаимодействовать с миром ребенок должен развивать сенсорную интеграцию.

В норме функции, связанные с сенсорной интеграцией, развиваются в естественном порядке у всех детей их развитие идет в определенной последовательности. Но одни дети развиваются быстрее, другие медленнее, однако все идут по одному и тому же пути. Значительные отклонения от обычной последовательности в развитии сенсорной интеграции позднее приводят к появлению проблем в других сферах жизни. Занятия сенсорной интеграцией помогает наладить связь процессов обработки сенсорной информации с поведением и обучением ребенка, скорректировать многие поведенческие трудности, проблемы в обучении. В большинстве случаев отставание в развитии не результат плохого воспитания или лени ребенка, а реальные проблемы, требующие



пристального внимания нейрopsихологов, педагогов-психологов и системных занятий по нейрокоррекции.

Дисфункция сенсорной интеграции – это состояние, когда головной мозг не способен воспринимать информацию одновременно от нескольких сенсорных систем. Можно выделить три типа дисфункции сенсорной интеграции: повышенная чувствительность, пониженная чувствительность, сенсорный поиск (например, у детей с аутистическим спектром). Выделяют состояния, сопряженные с нарушением сенсорной интеграции: задержка психического развития; трудности в обучении; аутизм; страхи, беспокойства, тревога; сложности социальной адаптации; неврозы, вестибулярные нарушения; одаренность; СДВГ; депрессия.

Вмешательство, основанное на сенсорной стимуляции и интеграции построено на игре в специальной развивающей (терапевтической) среде. Эта среда обеспечивает мягкие контакты с различными сенсорными стимулами. Специалист внимательно наблюдает за ребёнком и предоставляет ему широкий выбор занятий, которые удовлетворяют его сенсорные нужды и интересы. В ходе этих занятий постепенно меняется реакция мозга, и центральная нервная система ребёнка начинает лучше оценивать получаемую информацию и лучше использовать ее в повседневной жизни. В результате улучшаются моторные (двигательные) реакции, связанные с координацией движений, дыханием, речью, поведением, обучением и др. А это в свою очередь ведет за собой изменения, продуктом которых является улучшение мышления и социального функционирования.

Нормативная база, на основе которой создана программа:

ФЗ «Об образовании» от 29.12.20012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.2660-10).

### **Цель и задачи**

**Цель программы:** через стимулирование сенсорного развития детей и компенсацию сенсорных впечатлений, сохранять и поддерживать индивидуальность ребенка, гармонизировать его внутренний мир, формировать базовые составляющие его психического развития, развить собственную познавательно-исследовательскую активность ребенка.

### **Задачи программы:**

Восстановление эмоционального комфорта, поддержание стремления ребенка к психологическому здоровью, равновесию, гармонии.

Развить и улучшить психические процессы (восприятие, память, внимание, мышление, речь и т.д.)

Развить психику ребенка на основе активизации ориентировочной деятельности и улучшить эмоционально-волевую сферу.

### **Целевая группа:**

дети дошкольного возраста с ОВЗ;

дети с состояниями, сопряженными с нарушением сенсорной интеграции;

дети, имеющие иные трудности в развитии и поведении.

### **1.2 Принципы Сенсомоторной интеграции:**

#### **Принципы и подходы реализации программы**

Занятия в сенсорной комнате являются дополнительной дисциплиной в цикле предметов, введенных в дошкольном образовательном учреждении. Занятия проводятся 2 раз в неделю, с мини-группой детей (не более 4 человек) и индивидуально.

### **Реализация программы осуществляется на основе принципов.**

- Принцип гуманизма - веры в возможности ребенка.
- Реализация гуманистического подхода предполагает поиск позитивных ресурсов для преодоления возникших трудностей и проблем, сохранения веры в положительные качества и силы человека.
- Основа взаимоотношений с ребенком - вера в позитивные силы и возможности ребенка.
- Решение проблемы с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

**Принцип системности** предполагает понимание человека как целостной системы. В соответствии с принципом системности организация коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими трудности в развитии, должна опираться на компенсаторные силы и возможности ребенка.

Единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Принцип непрерывности** гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.

**Принцип реальности** предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации. Коррекционно-развивающая работа должна опираться на комплексное, всестороннее и глубокое изучение личности ребенка.

**Принцип деятельностного подхода** предполагает, прежде всего, опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование ребенка.

**Принцип индивидуально-дифференцированного подхода** предполагает изменения, форм и способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей работы, позиции и возможностей специалистов.

Даже при использовании групповых форм работы коррекционно-развивающие воздействия должны быть направлены на каждого отдельного ребенка, учитывать его состояние в каждый данный момент, проводится в соответствии с его индивидуальным темпом развития.

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ**

### **Общие положения программы:**

Курс занятий расписывается на каждого ребенка индивидуально .

Занятия проводятся поэтапно.

При подборе оборудования и выборе игр учитывается адаптивная реакция ребенка и уровень адаптивного ответа.

### **Основное содержание:**

- Работа на оборудовании Дом Совы.
- Комплекс игровых мероприятий, нацеленных на уравновешенность в поведении и усидчивость при занятиях в детском саду.
- Работа на упражнения с гимнастическими мячами, упражнения на креслах с гранулами.
- Двигательные упражнения для улучшения координации движений.
- Интеграция работы вестибулярной системы, в том числе сниженная или повышенная активность вестибулярной системы.
- Работа над удержанием равновесия, устойчивости при перемещении, координацией движений.

- Устранение внутренних причин укачивания при перемещении. Работа с подвесным инвентарем.
- Интегрирование движений, планирование и правильная реакция. Взаимодействие с окружающей средой, упражнения с мягким инвентарем и дидактическими карточками.
- Работа с видами нарушений деятельности над контролем за движением;
- Работа над реакциями, связанными с положением и сохранением тела в пространстве, определенной позы;
- Работа с нарушением специфических двигательных навыков;
- Работа с нарушением двигательного планирования;
- Развитие устойчивых паттернов планирования двигательных навыков.
- Нормализация восприятия и обработки ощущений центральной нервной системой ребенка, получаемых от рецепторов кожи (сниженная чувствительность или, наоборот, тактильная гиперчувствительность).
- Упражнения на ощущения для мелкой моторики с использованием сенсорного уголка, экосенсорного стола и светового стола для рисования песком.
- При расстройствах аутистического спектра (работа с регистрацией сенсорных сигналов (импульсов) при нарушении их обработки центральной нервной системой, апраксия; модуляция сенсорных импульсов;
- Работа над регуляцией избыточной активности и двигательного планирования.

### **Индивидуализация процесса**

Цель индивидуализации при реализации программы состоит в создании условий для осознания ребенком себя индивидуальностью и максимального раскрытия индивидуального потенциала каждого ребенка. Для обеспечения индивидуализации необходимо:

- Помнить, что каждая игра должна доставлять ребенку удовольствие и радость, поэтому, несмотря на важные дидактические задачи, она должна проходить легко, весело, без упреков в адрес ребенка и нравоучений.
- Ни в коем случае ребенок не будет переживать ситуацию неуспеха. В игре он будет чувствовать себя комфортно.
- В процессе игр необходимо дети научиться сопровождать игровые действия речью, мимикой, жестами.
- В некоторых случаях медленно но преодолевая трудности, можно сформировать у некоторых детей достаточно выразительные изобразительные игровые действия. В процессе обучения педагог дает образец правильной, четкой речи, а с другой - стимулирует их собственные высказывания.

- Важным этапом в ходе проведения обучающих игр является словесный отчет, в котором ребенок научиться не только отражать свои действия, но и исправлять допущенные ошибки, неточности, давать оценку своей игре.

- В основе всех действий заложена ориентировочно-исследовательская активность. В соответствии с этим выстраивается алгоритм построения всех занятий. Именно поэтапное формирование познавательной и двигательной активности способствует качественной организации хода обучения и обеспечивает высокий результат.

### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

При организации совместной деятельности с семьёй необходимо придерживаться следующих принципов:

- открытость для семьи;
- сотрудничество с родителями детей;
- обеспечение единых подходов к развитию личности ребенка;
- главный принцип - не навредить.

### **Планируемые результаты.**

- Улучшение внимания ребенка на занятиях в детском саду
- Нормализация уровня возбуждения, эмоциональной регуляции
- Улучшение когнитивных способностей ребенка
- Нормализация моторных и праксисных (практических) умений
- Улучшение общения со сверстниками, развитие социальных навыков
- Повышение уровня мотивации, проявление интереса к обучению в детском саду
- Ребенок стал чувствовать себя успешнее.

## **РАЗДЕЛ 3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

### **Реализация программы обеспечена следующими методическими материалами:**

1. Э. Джин Айрес. «Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития».
2. Анита Банди. «Сенсорная интеграция. Теория и практика».
4. Материалы обучающего курса по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Сенсорная интеграция: теория и практика».

### **Перечень методов и методических технологий**

### **Методы обучения:**

словесный, наглядный, практический; проблемно- диалогический, проблемно-исследовательский, объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, игровой;

### **Методы воспитания**

- убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;

### **Формы организации образовательного процесса:**

Индивидуальная работа;

### **Формы организации учебного занятия**

–творческая игра, ролевая игра, акция, беседа.

### **Педагогические технологии**

- технология индивидуализации обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология творческой деятельности.

### **Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:**

Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

Побуждение творческого воображения учащихся к практической и творческой деятельности;

Применение индивидуальных форм обучения.

### **Алгоритм построения занятий:**

1. **Адаптация.** Игры и упражнения, направленные на мобилизацию внимания, подготовку учащегося к предстоящим нагрузкам, поддержание положительного эмоционального настроения
2. **Практика.** Включает в себя игры и упражнения, направленные на решение специальных задач. Первоначально все игры построены на простых сюжетах, двигательные и когнитивные задачи имеют одно решение. В некоторых случаях допускается показ, как педагогом, так и по возможности самим учеником движений, с четким проговариванием всех элементов. Постепенно среда и задачи усложняются. Когда ребенок освоил основные двигательные навыки, приобрел навык ориентировочной деятельности, переходим к третьему этапу – «Закрепление»
3. **Закрепление.** На этом этапе ребенок включается в сложный игровой сюжет, включающий несколько решений когнитивной или двигательной задачи, вызывающие разнообразные, связанные между собой действия. Итогом данного этапа является возможность ребенком самому создавать сюжеты игры и стимулы-средства.

Очень важно, чтобы ведущий группы не просто «наивно» применял на практике сюжетно-ролевые игры. Он обязательно должен быть знаком с их теоретической концепцией для контроля своей деятельности и обсуждения ее с ребенком или с коллегами.

### **Все занятия вне зависимости от этапа построены по единой структуре:**

Приветствие

### Вводный этап.

Ведущий информирует о цели занятия (проблема)

Рассказывает историю, сюжет, сказку

Осуществляет переход из реального мира в мир сказки с помощью стимулов-средств (залезают под плед или одеяло, надевают шапку-портал и т.д.)

Разминка (пятиминутная физическая зарядка)

### Основной этап развивающего занятия

Практическое освоение заданий

Решение двигательных и когнитивных задач

### Заключительный этап развивающего занятия (подведение итогов)

В конце каждого развивающего занятия проводится сбор обратной связи в форме совместного подведения итогов и результатов проделанной работы

### Завершение занятия

Ребенок получает поощрительный приз в виде наклейки.

Ребенок получает домашнее задание

## 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Сенсорно-динамический зал «Дом Совы» установлен в специально отведенном помещении предназначенном только для занятий сенсорной интеграцией.

### Описание и применение оборудования «Дом Совы».

**Совобатут** - Оригинальный батут со сверхэластичной центральной частью. Предназначен для организации различных сенсорных пространств тренирует вестибулярный аппарат.

**Лестница веревочная треугольная с деревянными ступенями** - Развивает чувство равновесия и вестибулярную систему Улучшает концентрацию внимания, а значит и результаты учебы

**Соволента** - Оригинальные подвесные качели в виде ленты. Позволяют качаться не только сидя, но и лежа на качелях животом.

**Совоблок** — это очень прочный внутри, но мягкий снаружи кубик (точнее, параллелепипед, но Сова-Нянька зовёт его кубиком), на который можно без опаски вставать для того, чтобы развешивать и перевешивать снаряды сенсорно-динамического зала «Дом Совы»

**«Хитрые Камни»** - Тренажёр сенсорный — набор утяжеленных разноразмерных «камней». В комплекте 10 шт. Размер камней не совпадает с весом — крупные камни обладают легким весом, мелкие — самым тяжелым. Это привлекает внимание ребенка к его

проприоцептивным ощущениям и заставляет пересматривать уже сформированные схемы в случае их ошибочности.

**Мячик Совы** — это идеальный фиджет, специальная вещь, предназначенная для того, чтобы занять руки. Он наполнен специальными полимерными гранулами и сделан из прочной, но эластичной ткани. Тактильная сенсорная стимуляция, получаемая с помощью Мячика Совы, помогает детям сосредоточиться во время выполнения учебного задания, снимает стресс, тревогу и напряженность. “Жамкать” в руках Мячик Совы можно практически бесконечно это очень приятное и затягивающее занятие.

**«Кочка Совы»** - наполнена мягкими кубиками из вспененного полиэтилена. За счет неоднородной структуры Кочки Совы лежащий на ней ребёнок получает дополнительную тактильную стимуляцию. На «Кочке Совы» можно прыгать, лежать, использовать ее как кресло - список ограничен только фантазией ребенка и специалиста!

**Скакун** - Такие мячи-скакуны успешно используются в ряде терапевтических методик, направленных на коррекцию у детей проблем с вниманием и школьными трудностями.

**Утяжеленный мешочек** - Мешочки предназначены для проведения занятий по тренировке координации, ловкости, внимания. Широко используются в различных методиках мозжечковой стимуляции.

**Мега-Мяч** - не «запоминает форму», не сохраняет приданные ему очертания, что делает Мега Мяч уникальным и многофункциональным сенсорным тренажером. Мега-Мяч не принимает форму тела ребенка, который лежит или сидит на нем, что позволяет держать мышцы в тонусе. Кубическая форма наполнителя, которую можно ощутить через чехол, способствует улучшению тактильной и мышечной чувствительности, обеспечивает легкий массаж при контакте. Мега-Мяч может использоваться для активных занятий, нацеленных на восполнение сенсорного опыта, физическое развитие ребенка, и для релаксации и отдыха.

**Бревно** - Выполняет множество функций от качелей до боксерской груши.

**Бочка** - Его можно использовать как в лежачем, так и в подвешенном состоянии. Дети могут качаться или кружиться как в центрифуге. Игры и упражнения, выполняемые с помощью Бочки Совы, помогают укрепить опорно-двигательную систему ребёнка, способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Также занятия помогают детям сформировать схему тела и лучше осознавать своё положение в пространстве.

Бочку используют как инструмент для реабилитации и развития детей с расстройствами сенсорной интеграции, расстройствами аутистического спектра, СДВ (г), ДЦП и другими формами отклоняющегося развития.

**Тоннель совы** - Данный тренажер является очень полезным для детей т.к. позволяет детям учиться самостоятельному перемещению по неустойчивым поверхностям. Развивая вестибулярный аппарат, зрительную и моторную систему. Особенно если ребенок не активный, не уверенно двигается, боится и избегает подвижных игр или наоборот активный, постоянно врзается, бегае, забираеся на шкаф.



**Соволет** – это специальный сенсорный гамак из очень эластичного материала – лайкры. Забираясь в него, ребенок чувствует себя примерно так, как когда-то чувствовал себя в животике у мамы. Ощущение невесомости, свободы, парения. И при этом – удивительного комфорта и безопасности в мягких, но надежных «объятиях» гамака.

Соволет предоставляет возможность кручения и вращения в совершенно разных плоскостях и при практически любом мыслимом положении тела. Тем самым он эффективно тренирует и тонко настраивает вестибулярную систему ребенка. Но это еще не все. Соволет замечателен тем, что весь вес малыша преобразуется в нем в равномерно распределенное по поверхности тела давление. Это давление дает богатую «пищу» проприоцептивной системе ребенка, способствует формированию так называемой «схемы тела» – Картинки в нашей голове, которая показывает, где в данный момент находятся наши руки-ноги, и чем они сейчас заняты. А точная схема тела – это ведь не только моторная ловкость, это еще и разностороннее развитие.

**Яйцо Сова** - Это главный волшебный предмет Сова-Няньки. Яйцо Сова дарит свободу! Это мягкий шарообразный мешок, в который можно залезть целиком и почувствовать себя в безопасности как в тёплом домике. Можно перекатываться, кувыркаться, брыкаться — делать всё, что хочется! Оно развивает одновременно 3 важные для полноценного развития ребёнка системы. Вестибулярную, которая отвечает за поддержание равновесия, тактильную — управляет кожной чувствительностью и проприоцептивную — регулирует ощущение собственного тела в пространстве. Благодаря специальным ручкам, за которые можно подвешивать Яйцо с «птеном» внутри, оно превращается в неисчерпаемый источник разнообразных удовольствий. В Яйце можно кататься как на качелях. Испытывать себя на центрифуге как перед полётом в космос.

**Платформа** - Подвесной снаряд для занятий по методу сенсорной интеграции. Данный снаряд может использоваться для игр и развивающих занятий. Помогает укрепить опорно-двигательный аппарат, способствует профилактике нарушения осанки и плоскостопия. Подходит детям которые боятся потерять прочную опору под своими ногами и детей слишком осторожных, что мешает им в их развитии. Также помогает детям формировать схему тела и свое положение в пространстве.

**Доска Сова** — не просто игрушка. В процессе качания на ней ребенок многократно пересекает среднюю линию тела, что укрепляет и активно развивает механизмы межполушарного взаимодействия. Вестибулярная и проприоцептивная стимуляция способствует сенсорной интеграции, учит ребенка распознавать ритм, улучшает баланс и тренирует навыки владения телом. Предназначена для развития чувства равновесия, координации, концентрации внимания, формирования навыков социального взаимодействия, вовлечения ребёнка в игровую деятельность. Игры и упражнения, выполняемые с помощью Доски Сова, помогают укрепить опорно-двигательную систему ребёнка, развивают мышцы, способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Они учат детей осознавать своё положение в пространстве, лучше понимать своё тело и чувствовать его границы.

**Одеяло Сова «Модерн»** – утяжелённое одеяло с регулируемым весом. Каждый ряд ячеек в нем снабжён молнией, которая позволяет увеличить или уменьшить вес или полностью заменить утяжелитель. Механизм действия – стимуляция проприоцептивной и тактильной

чувствительности. Применяется для улучшения качества сна, облегчения симптомов тревожности. Также Одеяло Совы используется как инструмент сенсорной интеграции и нейрокоррекции при гиперактивности, гипо- и гипертонусе, ДЦП, дефиците внимания, расстройствах аутистического спектра и иных формах отклоняющегося развития.

Утяжеленное одеяло состоит из нескольких множества кармашков, в каждый из которых помещена точно отмеренная порция утяжеляющего материала — Шариков Совы или лузги гречихи.

**Утяжелённый Жилет Совы** – инструмент для сенсорной интеграции. Применяется на занятиях по сенсорной интеграции и нейрокоррекции при дефиците внимания с гиперактивностью, гипер- и гипотонусе, дефиците внимания, расстройствах аутистического спектра и иных формах отклоняющегося развития. Утяжелённый Жилет Совы предназначен для усиления проприоцептивной и тактильной чувствительности.

## **Групповой тренинг коммуникации по методу «Совопрактика» в сенсорно-динамическом зале Дом Совы**

Дети учатся:

- управлять своим поведением и эмоциями,
- понимать социальные нормы,
- чувствовать свои и чужие границы
- слушать и слышать других, развивать эмпатию
- решать проблемы сообща, без насилия и агрессии
- тренажером в групповых занятиях выступает не только Дом Совы, но и сама группа.

Занятия проводятся в небольших группах по 5-6 детей (дети без тяжелых физических и умственных патологий). Группы по возрастам:

- дошкольники 3-4 и 4-5 лет
- дошкольники и младшешкольники 5-6-7 лет

Для возраста 5-6-7 лет это подготовка к школе, а для детей постарше — адаптация к школьному коллективу.

### **Как проходят занятия "Совопрактика группа"?**

Это игры на внимание, ритмические игры, игры с предметами и снарядами Дома Совы — это балансиры, Бревна, Чулок Совы и пр.

Дети должны вместе, договариваясь с друг с другом, решать общую сказочную стратегическую задачу. В группе кто-то может оказаться самым слабым и невнимательным, и другие члены группы учатся помогать ему. А кто-то все время пытается выбиться в авторитеты, никого не слушая, и тогда группа научит учитывать мнения и объединять усилия всех.

Так формируются настоящие лидеры и сильные командные игроки!

**Длительность:** 60 минут (10 минут сбор группы + 50 минут занятие). Занятия проводит детский психолог в формате командной игры с учетом уровня развития каждого ребенка. Присутствие родителей на занятии необязательно.

### **Индивидуальные занятия по методу «Совопрактика» в сенсорно-динамическом зале Дом Совы**

для нормотипичных детей (без тяжелых физических и умственных патологий). Это дети, у которых есть некоторые трудности в текущем развитии: проблемы с поведением, координацией и крупной моторикой, с адаптацией в школе и детсаду, успеваемостью и мотивацией.

**Длительность:** 60 минут. Занятия проводит детский психолог с учетом уровня развития ребенка, текущих задач, в комфортной и доверительной обстановке. Присутствие родителей на занятии необязательно.

Занятия проходят в виде динамической игры и сказочных сюжетов на оборудовании сенсорно-динамического зала Дом Совы. Рядом с принимающим психологом ребенок может выразить свои потребности, невысказанные страхи и желания. Это час в безопасной и доверительной атмосфере для него одного.

#### **Ребенок учится:**

- понимать свои эмоции и лучше справляться с ними, экологично проявлять агрессию,
- координировать свои движения, слушать свое
- тело и управлять им
- вырабатывать собственные решения
- выстраивать свои границы и уважать чужие.

#### **Совопрактика активно влияет на развитие всех сфер деятельности ребенка:**

- прокачивает моторику (это статическая и динамическая координация, равновесие и баланс, а также скорость, одновременность и четкость движений)
- развивает эмоционально-волевую сферу (чувства, настроения, эмоции)
- улучшает когнитивные процессы (память, внимание, речь, мышление).

На первичной консультации специалист познакомит ребенка в игровой форме с залом Дом Совы и проведет некоторые элементы стандартного занятия. По результатам занятия и

оценки уровней развития ребенка специалист даст рекомендации, какие виды занятий в каком режиме мы предлагаем для решения текущих проблем ребенка. А также даст по вашему желанию краткие рекомендации по домашнему заданию и какие предметы Собы понадобятся дома. Общее время первичной консультации 1 час.

## **С какими трудностями ребенка работаем:**

Трудности ребенка

- У ребенка сложности с восприятием социальных норм и правил (не видит границ)
- Ребенку трудно придерживаться внешних правил и ограничений (видит, но не может себя контролировать)
- Сложности с установлением коммуникации (как с детьми, так и со взрослыми)
- Ребенок не говорит, мало говорит, нечетко говорит
- Не умеет играть с другими детьми
- Не умеет разрешать конфликтные ситуации
- Плохо справляется с собственными эмоциями
- С трудом переносит стресс (может проявляться как в излишней тревожности, страхах и плаксивости, так и в агрессии, раздражительности ребенка)
- Предпочитает избегать любых ситуаций, где ему трудно, страшно или тревожно
- Быстро сдается, если что-то не получается, бросает все на полпути
- У ребенка трудности с адаптацией в саду/школе (появилась утомляемость, начались истерики, капризы, протестное поведение, ухудшился сон)
- Требуется подготовка к саду/школе
- Развитие моторики, когнитивной и социально-эмоциональной сферы ребенка
- Развитие общей осведомленности ребенка

Для вас:

- Вы не можете отдать детей в сад, школу, на спортивную секцию, кружки
- Вы должны постоянно следить за ним в гостях
- Постоянные конфликты с детьми и на детских площадках, которые требуют вашего внимания
- У ребенка нет друзей
- Он постоянно требует вашего внимания
- Ему часто скучно
- Он зависит от вашего присутствия

- Ему тяжело будет в саду или школе
- Вам многое приходится делать за него
- Вы постоянно сталкиваетесь с истериками ребенка
- Вы не можете выйти на работу, не можете спокойно заняться своими личными делами
- Приходится слишком много внимания уделять проверке домашних заданий и их совместному выполнению
- У ребенка есть сложности с навыками самообслуживания (например, отставание в мелкой моторике приводит к тому, что ребенок не может сам застегнуть пуговицу, молнию и т. п.)

### **Карта наблюдения за поведением ребенка для составления запроса педагогу-психологу ДОУ**

**Цель:** формирование педагогом группы запроса педагогу-психологу исследования причин отклонений в поведении ребенка

Ф. И. О. ребенка \_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_

Дата заполнения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 201\_\_ г.

Кто заполнил \_\_\_\_

Подчеркните часто наблюдаемые нарушения поведения у ребенка

Характер нарушений поведения. В чем проявляется:

Агрессивность Физическая: ломает игрушки, постройки, рвет книги, толкает сверстников, дерется, кусается, плюется.

Скрытая: щиплет других детей; говорит обидные слова тогда, когда не слышит взрослых.

Вербальная: говорит обидные слова; замахивается, но не ударяет; пугает других.

Мимическая: сжимает губы, краснеет, бледнеет, сжимает кулаки – это реакция на ограничение действия, сопротивляется при попытке удержать его от агрессивных действий, препятствие стимулирует агрессивное поведение.

Направленная на себя: кусает сам себя, щиплет себя, просит его стукнуть.

Вспыльчивость В физических действиях: неожиданно для всех бросает игрушки, может разорвать книгу, плюнуть.

В речи: может неожиданно грубо ответить, сказать ругательство.

Негативизм Физический: делает все наоборот, с трудом включается в коллективные игры.

Отказы: отказывается даже от интересной для всех деятельности.

Вербальный: часто говорит «не хочу», «не буду», «нет»

Конфликтность Активная или реактивная: сам провоцирует конфликт; отвечает агрессивно на конфликтные действия других.

Вследствие эгоцентризма: не учитывает интересы и желания других детей; не уступает игрушки, очередь в играх.

Демонстративность Отворачивается спиной; стремится обратить на себя внимание в ущерб организации занятия, делая что-то не так, как надо; наблюдает за реакцией других.

Обидчивость

(эмоциональная неустойчивость) Как реакция на препятствия: обижается при поражении в игре.

Мимическая: недовольное лицо, плач.

Реакция на оценку других: болезненно реагирует на замечания, на повышенный тон.

Эмоциональная отгороженность Стремится уединиться, когда дети находятся все вместе; входит в помещение и сразу идет к игрушкам; занят своим делом, не замечая других; не использует речь как средство общения; когда говорит, его речь не обращена к собеседнику; не выполняет просьбу, хотя слышит и понимает ее смысл; избегает смотреть в лицо собеседнику.

Нерешительность В социальных отношениях с другими: избегает ситуации устного опроса на занятии; не отвечает, хотя знает ответ; отказывается от ведущих ролей в играх.

Проявления в речи: использует слова «не знаю», «может быть», «наверное».

В физических действиях: боится прыгать с возвышения, избегает шумных игр в толпе детей.

Реакция на новизну: проявляет тормозные реакции.

Страхи Конкретные: страх собаки, темноты, пылесоса, отрицательных героев.

Реакции на новизну: боится входить в незнакомые помещения.

Социальные: страх новых людей, публичных выступлений, страх остаться одному.

Тревога В мимике: блуждающий, отстраненный взгляд.

В речи: не может объяснить причину тревоги.

В движениях: неожиданно вздрагивает, осторожно ходит.

Во взаимоотношениях с окружающими: спит вместе с родителями, стремится быть поближе к взрослому.

Заторможенность В познавательной активности: не знает, чем заняться.

В речи: говорит слишком тихо.

Во время реакции: темп действий замедлен

Двигательная расторможенность (гиперактивность) Особенность планирования действий: поспешно планирует действия:

- избыточный темп и количество действий;
- действует раньше сигнала;
- встает на первой половине занятия;
- быстро возбуждается и медленно успокаивается от шумной игры.

Речевая расторможенность:

- Темп речи убыстрен;
- говорит захлеб, громко;
- перебивает, переговаривается на занятиях.

Непонимание словесных инструкций :

- Путает и пропускает последовательность действий по словесной инструкции;
- ориентируется на наглядный образец, а не на объяснения.

Избегание умственных усилий; умственная и физическая работоспособность

- Быстро устает на занятии;
- снижена познавательная активность;
- устает на прогулке;
- колеблющаяся работоспособность в течение дня.

Застреваемость:

- Рисует повторяющиеся элементы;
- навязчив в общении;
- повторяет одну фразу, просьбу многократно;
- долго помнит обиду;
- с трудом переключается.

Несерьезность:

- Смеется на замечания взрослого;
- похвала или порицание не оказывают значительных изменений в поведении ребенка;
- дурачится, передразнивает в движениях и т. п.

Заключение: \_\_\_\_

**Результаты выражаются в баллах:**

**0 баллов** никогда не наблюдается у ребенка, помощь взрослого для коррекции данного вида нарушений не требуется;

**1 балл** иногда наблюдается у ребенка. Ребенок овладевает собственным поведением почти без помощи взрослого;

**2 балла** часто проявляется. Ребенок требует значительной помощи взрослого в овладении социально приемлемым поведением;

**3 балла** наблюдается очень часто. Требуется значительное количество времени на овладение своим поведением. Взрослый оказывает лишь ситуативное влияние на поведение ребенка;

**4 балла** наблюдается непрерывно. Коррекционная работа взрослого очень неэффективна, не оказывает влияния на поведение ребенка.

## **Анкета для родителей по вопросам адаптации ребенка к дошкольному образовательному учреждению**

Уважаемые родители!

Как известно, начало посещения ребенком дошкольного образовательного учреждения является сложным периодом, как для самого ребенка, так и для его родителей. Для того



чтобы определить насколько комфортно чувствует себя ваш ребенок в детском саду, просим ответить на следующие вопросы.

1. Укажите фамилию, имя и возраст вашего ребенка

---

2. Посещал ли ваш ребенок до этого группу кратковременного пребывания, центр игровой поддержки ребенка? \_\_\_\_\_

3. Сколько времени ваш ребенок посещает детский сад? Данную группу?

---

4. Комфортно ли чувствует себя ребенок в этой группе?

- да;
- нет;
- скорее нет, чем да.

5. С каким настроением ребенок идет в дошкольное образовательное учреждение?

- с хорошим;
- со слезами;
- по-разному;

отказывается идти в дошкольное образовательное учреждение.

6. Нравятся ли ребенку воспитатели группы, которую он посещает?

- да;
- не очень, ребенок находится в напряжении, общаясь с воспитателями;
- скорее да, чем нет.

7. Есть ли у ребенка предпочтения в общении с воспитателями?

- да, легче идет на контакт только с одним воспитателем;
- нет, общается с обоими воспитателями группы одинаково легко,
- нет, общается одинаково трудно.

8. Какие индивидуальные особенности вашего ребенка необходимо учитывать воспитателям?

- повышенную подвижность;
- стеснительность;
- обидчивость;
- упрямство;
- двуязычие;
- затрудняюсь ответить.

9. Что изменилось в вашем ребенке за время посещения дошкольного образовательного учреждения?

- стал более самостоятельным, организованным;
- стал более общительным;
- стал скованным;
- чаще плачет, капризничает;
- ничего не изменилось.

10. Придерживаетесь ли вы дома режима дня, организованного в дошкольном образовательном учреждении?

- да;
- нет;
- периодически.

11. На ваш взгляд, ваш ребенок адаптировался к новым условиям в дошкольном образовательном учреждении?

- да;
- нет;
- затрудняюсь ответить.

12. Консультации каких специалистов вы хотели бы получить с целью повышения уровня психологического комфорта ребенка в дошкольном образовательном учреждении?

- педагог-психолог;
- учитель-логопед;
- социальный педагог;
- музыкальный руководитель;

- инструктор по физической культуре;
- медицинская сестра;
- другой специалист

### **СЕНСОМОТОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ В КОГНИТИВНОМ РАЗВИТИИ РЕБЕНКА**

Довольно долго восприятие и действие рассматривались в психологии отдельно. Но за несколько последних десятилетий в области когнитивной психологии наметился прогресс к рассмотрению их как единого целого.

Не только в области теории, но и в практической психологии согласованию восприятия и действия уделяется пристальное внимание. Важность корректной обработки, структурирования и использования информации, поступающей от органов чувств очевидна. В клинической практике существует термин дисфункция сенсорной интеграции и рассматривается вопрос об определении такой отдельной диагностической категории. Важной частью коррекции являются занятия в оборудованных нейросенсорных комнатах.

Предлагается иной взгляд и называем наш метод — сенсомоторная интеграция. Он основывается прежде всего на нейропсихологических механизмах, обеспечивающих структурирование сплошного информационного потока. Физиологические процессы необходимы для развития и функционирования психических процессов, однако психические нарушения требуют поиска методов психологической коррекции. Предполагается, что важнейшую роль в таких нарушениях играют когнитивные нарушения. Опираются на естественно-научную парадигму, в русле которой проверка теоретических гипотез является необходимым условием получения знания.

Таким образом, под сенсомоторной интеграцией мы понимаем метод развития и построения смысловой структуры восприятия и действия в потоке информации от органов чувств. Используются не просто отдельные способы воздействия на сенсорную или моторную систему, а происходит интеграция систем при помощи смыслов действий, конкретных целей и задач в программах коррекции. Все это происходит на основе собственной познавательно-исследовательской активности ребенка. В методе используется подвесное оборудование в сенсорно-динамическом пространстве — это искусственно созданная игровая среда, которая включает в себя снаряды и оборудование разных форм и текстуры. Обязательным условием такой среды является возможность подвеса оборудования разными способами, что дополнительно обогащает сенсомоторный опыт.

При построении плана занятий по сенсомоторной интеграции учитывается познавательно-исследовательская активность, соответственно выстраивается алгоритм развивающей и коррекционной работы. Поэтапное формирование познавательной и двигательной активности способствует качественной организации хода обучения и обеспечивает высокий результат.

Алгоритм построения занятия включает в себя следующие этапы:

- Адаптация. Игры и упражнения, направленные на мобилизацию внимания, подготовку учащегося к предстоящим нагрузкам, поддержание положительного эмоционального настроения.
- Практика. Первоначально все игры построены на простых сюжетах, двигательные и когнитивные задачи имеют одно решение. Постепенно среда и задачи усложняются.
- Закрепление. Содержит сложный игровой сюжет, включающий несколько решений когнитивной или двигательной задачи, вызывающие разнообразные, связанные между собой действия. Итогом данного этапа является самостоятельное создание сюжетов игр и стимулов.

**Сенсомоторная интеграция** – это новый метод развития и коррекции двигательных и когнитивных функций с опорой на формирование смысла действия. Все упражнения обязательно включают не только движения и манипулирование с предметами, но и общую цель. Работа проводится в области крупной и мелкой моторики с вовлечением всех видов чувствительности, включая вестибулярную и проприоцепцию, с использованием речевых инструкций различных по сложности, в том числе с переходом к самоинструкциям и развитию произвольности и управления собственным поведением, познавательными процессами и эмоциональным состоянием.

### **Что такое схема тела?**

**Схема тела** – это обобщенное представление человека о своем физическом теле, его возможностях, соотношении и взаимодействии его частей между собой.

Для того, чтобы схема тела сформировалась (а созревает данный психический конструкт у ребенка примерно к 7 годам, хотя меняться может и в дальнейшем), у ребенка должен быть разнообразный сенсорный опыт, включающий и вестибулярные, и тактильные, и проприоцептивные ощущения. Современные дети меньше играют в подвижные игры, чем их ровесники 20-30 лет назад. Благодаря современной технике имеют мало опыта самообслуживания и помощи по хозяйству. К сожалению, это не идет на пользу познавательному развитию.

**В результате нарушения формирования схемы тела у детей могут наблюдаться:**

#### **• Пространственные трудности.**

Тело – первое пространство, которым овладевает ребенок. Освоив внутреннее пространство, он начинает воспринимать внешнее. Ребенок с незрелой схемой тела не может удержать строчку при письме, «зеркалит» буквы и цифры, плохо дружит со счетом, путает предлоги, плохо понимает категории времени и пространства (раньше, позже, в течение, до, после, выше, ниже, справа, слева итд).

#### **• Моторные трудности.**

Если ребенок недостаточно чувствует тело – он не может совершить качественное

движение, чаще всего это заметно в речи (нарушение звукопроизношения) и при совершении мелких движений (рисование, письмо, прием пищи).

**• Гиперактивное поведение.**

Это не прямое следствие, но тем не менее: если у нас затекла какая-то часть тела, мы начинаем ею двигать, чтобы почувствовать; точно такой же механизм компенсации работает у ребенка: если он недостаточно хорошо чувствует свое тело, он совершает неконтролируемые движения, чтобы ощутить приток информации от рецепторов.

Поэтому в дошкольном периоде крайне важно уделять большое внимание развитию ребенка, которое идет от внутренних сенсорных систем, в первую очередь, вестибулярной и проприоцептивной (мышечно-суставной), тактильной, которые и ложатся в основу схемы тела. А также включать в ежедневное расписание ребенка бытовые дела, которые предполагают взаимодействие с различными предметами (метелка, совок, тряпка, щетка, шнурки, вилка и нож, ключ и замок и так далее).

**Кому и зачем нужна сенсорная интеграция?**

***Кому и зачем нужна сенсорная интеграция?***

Она нужна абсолютно каждому человеку на нашей планете любого возраста. Тем, кто испытывает трудности в произвольном управлении собственным организмом, тем, кто чувствует тревожность, перепады настроения, тем, кто часто болеет, тем, кто забыл как помнить и управлять своими остальными когнитивными процессами. Тем, у кого слабо развито ощущение собственного «Я». Тем, у кого искаженное восприятие интроектов (услышанное нами мнение о нас самих, которое становится частью нашей личности), когда вы не можете отнести, что из высказываний принадлежит вам, а что нет.

***Зачем:***

- Увеличится произвольность и мотивационно-потребностная сфера. Появится уверенность в «Я-хочу», «Я-могу», «Я-смогу и сделаю»
- Повысится изобретательность и уверенность в решении задач разной сложности и новизны
- Повысится физическое и психологическое самоощущение: умение чувствовать и слышать сигналы от собственного тела, умение опережать и контролировать и управлять собственными эмоциональными переживаниями
- Повысится любознательность, желание что-либо делать, экспериментировать, появится инициативность и способность конструировать собственное пространство жизни
- Повысится связная речь и осмысленность того, что говорит ребенок
- Повысится способность к удержанию одной сюжетной линии, что в дальнейшем будет способствовать удерживать глубину и осмысленность в том, что ты делаешь

- Увеличатся структурно-логические связи при взаимодействии с окружающим миром

### **Роль игры в сенсорной интеграции**

«При попытке описать терапию сенсорной интеграции (далее, СИ), первое слово, которое приходит в голову, – это игра. Игра занимает ключевое место в этом подходе – и как цель, и, что более важно, как средство терапии. Игра имеет множество значений, но большинство из них включают несколько важных аспектов:

- внутренняя мотивация играющего,
- во время игры процесс важнее результата,
- ребенок вправе осуществлять свободный выбор,
- активное участие и удовольствие от игры.

### **Метод сенсорной интеграции и Метод Монтессори**

Пространство сенсорной интеграции помогает механизму обработки сенсорной информации, и соответственно ребёнку быть эффективным в окружающем мире — реагировать, взаимодействовать, развиваться. А обучающая среда Монтессори предлагает ребёнку задачи более сложного порядка, с помощью которых происходит обучение.

Как правило, занятие ребёнка начинается в двигательной части зала — это сенсорная интеграция. Определённая, специальная работа ребёнка и терапевта осуществляет настройку всей системы ребёнка на познавательную активность. Которая, при условии свободного выбора ребёнка, грамотно подобранной сенсорной активизации и наличия Монтессори-материалов в доступе ребёнка, просто происходит сама собой. Потрясающей красоты процесс в этом случае мы можем наблюдать: познавательная активность сама собой расцветает в ребёнке и оформляется в какую-либо целенаправленную, продуктивную, обучающую деятельность».

### **Совоупрактика как метод реабилитации детей с нарушением внимания.**

Нарушение внимания это одно из самых распространенных нервно-психических нарушений детского возраста на сегодняшний день и одна из самых частых причин обращения за помощью (*как правило, родители таких детей вначале обращаются к неврологу, и лишь затем к психологу*). Чаще всего данное нарушение наибольшее внимание обращает на себя при поступлении ребенка в школу (*или перед поступлением, когда присутствует явная неготовность ребенка к школе*), хотя первые признаки можно отметить в возрасте 3-4 лет и ранее.

Несмотря на то, что наиболее очевидным нарушение внимания становится в школьные годы, каждому возрасту соответствует своя картина данных нарушений. Катамнестические исследования показывают, что нарушение внимания, недостаточная обучаемость, определенная личностная проблематика сохраняются и во взрослом возрасте.

**Цель.** Целью данной работы является описание нового подхода к реабилитации и абилитации детей – сенсомоторной интеграции, который отличается от классического подхода сенсорной интеграции по Джин Айрес. В рамках этого теоретического подхода нами разработан практический метод работы с детьми – Совопрактика, который можно успешно использовать для реабилитации детей с нарушениями внимания.

**Материалы и методы.** Подход сенсомоторной интеграции, несмотря на схожесть названий, кардинально отличается от классического подхода сенсорной интеграции по Джин Айрес.

**Сенсорная интеграция по Джин Айрес — это неврологический процесс, который организует ощущения как от собственного тела, так и ощущения, возникающие в результате внешних воздействий, и делает возможным использование тела в конкретной ситуации.**

**Мы же исходим из того, что сенсомоторная интеграция – это психический процесс, основная деятельность психики это познание, а основой познания является процесс категоризации.**

Подход сенсорной интеграции по Айрес по своей сути является гуманистическим подходом, который базируется на ряде допущений, которые не могут быть проверены в исследованиях. Теория сенсорной интеграции исходит из того, что у ребенка есть внутренняя потребность и мотивация к развитию, при этом у ребенка может наблюдаться дисфункция сенсорной интеграции, т.е. присутствует либо недостаток, либо переизбыток сенсорных ощущений. Предлагают естественно-научный подход, основанный на достижениях в области когнитивной психологии и нейронауки.

Подход сенсомоторной интеграции соответствует современным представлениям о взаимодействии сенсорной и моторной систем в процессе познания. На сегодняшний день можно уже с уверенностью говорить, что разделение перцептивных, когнитивных и моторных процессов носит в значительной мере искусственный характер. Известно, что некоторые моторные нейроны отвечают и на зрительные стимулы. Исследования свидетельствуют о том, что внутренние представления сенсорной и моторной информации сходны, и моторная система отвечает не только за организацию моторных актов, но и включена в восприятие и распознавание других действий. Распознавание неизбежно включает в себя этап категоризации, «осмысления», который невозможно описать, не привлекая к помощи высшие психические функции человека.

Сенсомоторная интеграция понимается как психический процесс построения и развития смысловой структуры в потоке информации, поступающей от органов чувств.

Автоматическая обработка, происходящая на уровне органов чувств, не позволяет решать задачи познания окружающего мира. Уже на уровне сенсорной и моторной систем начинается работа с процессом категоризации, когда мы относим получаемые нами ощущения к той или иной категории: холодное-горячее, мягкое-твердое, тихое-громкое, яркое-темное, близко-далеко, высоко-низко и т.д. Далее процессы категоризации пронизывают всю нашу жизнь, позволяя нам понимать, что происходит с нами и с

окружающими нас объектами (*например, благодаря категоризации мы понимаем, что видим сейчас перед собой именно стол или картину, а не кровать или учебник*). По сути процессы категоризации определяют наш способ взаимодействия с миром и окружающими нас предметами (*например, на стол можно положить еду, а на картину еду лучше не класть, и т.д.*).

При общем нарушении процессов категоризации возникают нарушения на всех уровнях познания. Внимание, являясь сквозным психическим процессом, также неизбежно страдает. Для произвольного внимания на каком-либо объекте необходимо выделить фигуру из фона. При нарушении только лишь понятийной категоризации ребенок может успешно справляться с простыми сенсомоторными задачами (*то есть способен произвольно удерживать внимание при такого рода задачах*), однако его внимание будет ускользать при восприятии более сложной осмысленной информации. Проблемы с понятийной категоризацией сказываются на способности ребенка к обучению и его школьной успеваемости.

Неспособность ребенка к категоризации на сенсомоторном уровне приводит к тому, что ребенок в прямом смысле слова воспринимает вокруг себя неструктурированный хаос ощущений, с которым он не понимает, как справиться. Действия такого ребенка становятся хаотичными, беспорядочными, ему сложно контролировать себя. С такими детьми сложно или практически невозможно заниматься коррекционными занятиями, которые подразумевают движение «сверху-вниз»: от развития высших психических функций к саморегуляции и психомоторике.

#### **Результаты исследования:**

- Ребенок должен достаточно отчетливо воспринять эти ощущения.
- Необходима помощь педагога в отнесении этих ощущений к определенной категории.
- достаточное число повторений, желательно с небольшими вариациями — ведь в категорию всегда входит несколько объектов, в данном случае в одну категорию должны входить похожие друг на друга сенсомоторные образы, ощущения.

#### **Каким образом проходят занятия?**

Дети с выраженным нарушением внимания неспособны прислушиваться к заданиям педагога и выполнять их, они не включаются в совместную осмысленную игру, не наблюдают и не подражают за действиями других детей и взрослых, их деятельность носит неупорядоченный характер. Значительное нарушение внимания всегда сопутствует нарушению произвольности поведения. Даже если такие дети не гиперактивны, а спокойны и медлительны (*к нам на занятия нередко приходят и такие дети*), такой ребенок как бы не слышит педагога, не реагирует на его речь, выраженное нарушение внимания приводит к невозможности заниматься с таким ребенком, выстраивая определенную сюжетную линию. Однако всем детям без исключения интересно куда-то залезть, где-то просто полежать, покачаться, проползти (*зависит от уровня активности каждого конкретного ребенка*). Педагог включается в ту деятельность, которая заинтересовала ребенка, начиная создавать в этой деятельности структуру.





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Агапова Ирина Артёмовна

Действителен с 03.05.2022 по 03.05.2023