

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №12 города Кропоткин  
муниципального образования Кавказский район

# *Методический сборник*

*по физическому развитию  
дошкольников*



Автор: Донскова Ольга Владимировна,  
инструктор по физической  
культуре МБДОУ д/с №12  
города Кропоткин  
муниципального образования  
Кавказский район

Кропоткин  
2022 год

# СОДЕРЖАНИЕ

## I. Теоретическая часть

1. Методические рекомендации.....	3
1.1. «Скиппинг – технология как средство активизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста» .....	3
1.2. «Развитие и совершенствование физических качеств дошкольников через квест - игру».....	9
1.3. «Организация работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья по физическому развитию» .....	14
1.4. «Бинарные занятия – эффективная форма организации образовательной деятельности» .....	25
1.5. «Инновационные формы работы с детьми с основной группой здоровья и осуществление гендерного воспитания в работе по физическому развитию».....	31
1.6. «Использование современных фитнес технологий в формировании здоровья и физического развития старших дошкольников».....	37

## II. Практическая часть

1. Конспект по скиппингу для способных детей старшего дошкольного возраста «1,2,3,4,5 - начинаем мы скакать» .....	44
2. Конспект квест-игры по физической культуре для детей подготовительной к школе группы «Приключение снеговика».....	47
3. Конспект по физическому развитию детей с ОВЗ старшего дошкольного возраста «Путешествие в Спортландию» .....	51
4. Конспект по физическому развитию детей с ОВЗ подготовительной к школе группы с участием педагога-психолога».....	56
5. Конспект по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с применением фитнес-технологий «Космическое путешествие».....	61
6. Конспект НОД по физическому развитию для детей старшего дошкольного возраста по методике Ефименко Н.Н. с использованием гендерного подхода. Тематическая игра «Семья для Звёздочки».....	66
Литература.....	71

# I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 1. Методические рекомендации

### 1.1. «Скиппинг – технология как средство активизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста»

Без чего нельзя жить, нельзя любить, нельзя быть красивым? Правильно – без здоровья. Ведь еще Сократ говорил, что здоровье, конечно, еще не все, но без здоровья все остальное – ничто. Трудно с этим не согласиться. Действительно, нет врага, равного болезни, нет друга, равного здоровью. Здоровье человека и особенно ребёнка – тема достаточно актуальная в нашем ДОУ.

Проведя диагностику в нашем детском саду на начало учебного года, через скакалку прыгало всего лишь 20% детей старшего дошкольного возраста.

И мы поставили перед собой цель: поиск эффективных средств развития прыжков у старших дошкольников.

Путь решения проблемы пришёл неожиданно и подсказала нам его Агния Барто. Стихотворение «Верёвочка». Технология «Скиппинг». Конечно, никто тогда, прыгая со скакалкой, не говорил, что он занимается скиппингом. Дети просто брали в руки скакалки «с поворотом и прискоком, и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе... во дворе, и на бульваре, в переулке и в саду, и на каждом тротуаре у прохожих на виду» и скакали с утра до позднего вечера.

Так что же такое скиппинг-технология? Можно ли ее применять в детском саду? Скиппинг (от англ. «skipping») – прыгать, подпрыгивать. Скиппинг – технология двигательной активности представляет традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатические элементы, танцевальные элементы с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах. Прыжки через скакалку – превосходная форма физических упражнений. Упражнения со скакалкой сочетают в себе и эффективность бега, и атлетическую мощь прыжков, и красоту танцев. Скакалку используют боксеры, борцы, волейболисты, конькобежцы и пловцы в качестве тренажера, который всегда под рукой. А эти люди знают толк в тренировках. Чем же полезны такие занятия для детей дошкольного возраста?

Прыжки через скакалку развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, ускоряют процесс метаболизма, развивают прыгучесть, укрепляют мышцы ног, улучшают осанку, делают фигуру стройной и привлекательной, тренируют координацию. Скиппинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Это один из лучших, если не самый лучший, метод повышения уровня физической подготовки, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений.

Скакалка - недорогой портативный тренажер.

Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста. Этот раздел имеется в основной образовательной программе дошкольного образования ДООУ. Мы используем длинную и короткую скакалку.

При освоении техники работы со скакалкой необходимо придерживаться принципа последовательности, переходя от простых двигательных действий к более сложным, а также принципа постепенности.

В работе с детьми мы используем следующие методы:

- словесный (название, объяснение);
- наглядный (правильный, безукоризненно четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца - обязательно взрослым);
- практический (расчленённый показ двигательного действия в медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми).

В нашем ДООУ мы используем скакалку на утренней гимнастике, на занятиях, на прогулке, в играх, на праздниках и развлечениях.

При проведении занятий со скакалкой необходимо продумывать способы организации детей.

Мы используем следующие:

- поточный (при работе с длиной скакалкой);
- групповой (одна подгруппа сидит, а вторая выполняет прыжки, но не более 1- 2 минут);
- фронтальный (на спортивной площадке).

Обучение прыжкам через скакалку мы осуществляем как часть занятия по физическому развитию.

При обучении детей прыжкам через скакалку необходимо тесно взаимодействовать с воспитателями через:

- консультации («Зачем учить ребенка прыгать через скакалку»; «Что такое скиппинг?», «Как научить ребенка прыгать через скакалку» и т.д.);
- рекомендации (техника выполнения прыжков, безопасность, игры со скакалкой и т.д.);
- тетрадь взаимодействия.

Как научить ребенка прыгать со скакалкой?

Для обучения детей прыжкам на скакалке существует несколько методик. Мы для себя определили методику, которая состоит из 3-х этапов:

1 этап – подготовительный, включает в себя период среднего дошкольного возраста.

На этом этапе мы используем прыжки через длинную скакалку.

Длинная скакалка не должна быть легкой, иначе она не сможет касаться земли. Толщина ее 10 мм, длина 4 м.

Вначале дети начинают перешагивать через неподвижную скакалку, которая расположена на высоте 3 - 5 см от пола, перепрыгивать через нее двумя ногами вперед - назад.

После освоения прыжков через неподвижную скакалку, упражнения проводятся через качающуюся вперед - назад скакалку в период ее приближения к ногам ребенка.

2 этап - основной, включает в себя период старшего дошкольного возраста.

С детьми старшего дошкольного возраста продолжается работа с длинной скакалкой.

В старшей группе обучение прыжкам через длинную скакалку начинаем с пробегания под ней в игре «Пробеги - не задень».

Вращать скакалку нужно навстречу бегущему ребенку. В игре дети пробегают под скакалкой свободнее, не так боясь, что скакалка их может поймать.

Если ребенок никак не решается пробежать под вращающейся скакалкой, то воспитатель или ребенок, владеющий этим движением, может выполнить его вместе с начинающим, держа его за руку.

Освоив пробегание, приступаем непосредственно к прыжкам.

Ребенок становится пятками к скакалке.

Прыжок необходимо выполнять в то время, когда скакалка находится перед носками ног.

3-й этап - закрепительный.

В подготовительной к школе группе, усложняем действия с длинной вращающейся скакалкой: вбеганием, прыжками и выбеганием. Детям предлагаем прыжки в более быстром темпе, который определяется скоростью вращения скакалки.

Используются и парные прыжки, пробегание по двое - трое - четверо.

Переход от одного вида прыжков к другим, зависит от степени освоения детьми предыдущего этапа прыжков.

Прыжки через длинную скакалку являются более легкими, так как не надо координировать и сочетать движения рук и ног.

Наряду с обучением прыжкам через длинную скакалку организуется обучение прыжкам через короткую скакалку.

В старшей группе начинаем детей знакомить с короткой скакалкой.

На данном этапе важно научить детей подбирать скакалку, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обеими ногами ручки скакалки должны доходить до подмышек. Скакалка не должна быть слишком легкой.

Прыжки через скакалку, в отличие от других видов прыжков, представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребенка.

Начинаем с вращения короткой скакалки, сложенной пополам справа и слева от себя одной рукой. Затем переходим к перебрасыванию скакалки через себя вперед – назад, переступанию через скакалку.

Следующий этап - выполнение ритмичных прыжков с одновременным вращением сложенной вдвое скакалки правой и левой рукой. Крутить скакалку надо непрерывно, не меняя темп вращения. Прыжок вверх должен совпадать с ударом шнура о землю.

После того, как начнут получаться оба действия одновременно и ритмично, можно переходить к обучению прыжкам обычным способом.

Техника прыжка начинается с вращения скакалки движением рук. Вращательное движение совершают кисти.

Приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение.

В подготовительной к школе группе усложняются задания: прыжки на одной ноге; с переменной ног; одна нога в перед, вторая назад; прыжки ноги, руки скрестно; прыжки вправо, влево; прыжки боком; смешанные прыжки, прыжки в приседе; прыжки с продвижением вперед; парные прыжки: лицом друг к другу, боком друг к другу.

Необходимо отметить, что нельзя забывать про технику безопасности при проведении занятий со скакалкой. Правильный подбор одежды и обуви. Одежда не должна сковывать движения ребенка. Обувь должна соответствовать размеру ноги. Быть мягкой. Необходимо правильно подобрать скакалку по росту. Провести разминку. Прыгать на ровной поверхности. Соблюдать дистанцию во время прыжков. Детям, которым не желательны прыжки через скакалку, предлагается вращение скакалки, перешагивание через нее, то есть упражнения не требующие большой физической нагрузки.

Результат использования скиппинг-технологии в ДОУ: укрепление здоровья и разностороннее развитие воспитанников, повышение работоспособности; развитие и совершенствование психомоторных физических качеств; овладение умением самостоятельно организовывать разнообразные игры, договариваться, распределять роли, играть дружно, выполняя установленные правила игры. Благодаря технологии «скиппинг» большая часть ребят старшего возраста полюбили и научились прыгать через скакалку.

## **Приложение**

### **Прыжковые упражнения для детей старшей группы (5-6 лет)**

1. Подскоки на месте на двух ногах; одна нога вперед, другая - назад; ноги скрестно - ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом.
2. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной, ставить руки в стороны, на пояс, к плечам.
3. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 - 4 м.
4. Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-назад.
5. Прыжки попеременно на одной и другой ноге.
6. Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед прямо, по кругу.
7. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см, толкаясь одной ногой.
8. Прыжки в длину с места.
9. Прыжки последовательно из обруча в обруч.
10. Прыжок на возвышение с места, с нескольких шагов.
11. Прыжок в глубину с высоты в обозначенное место.
12. Боковой галоп.
13. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ноги стоя к ней лицом и боком.
14. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега.
15. Прыжки через вращающуюся скакалку.
16. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.

### **Прыжковые упражнения для детей подготовительной группы (6-7 лет)**

1. Прыжки вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.
2. Прыжки вверх, смещая ноги вправо, влево.
3. Прыжки вверх из глубокого приседа.
4. Прыжки вверх с разбега доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см.
5. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 - 6 м.
6. Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке.
7. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.
8. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.
9. Прыжки попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.
10. Во время ходьбы перепрыгивать через 6 - 8 предметов высотой 15 - 20 см (мячи, барьеры).
11. Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.
12. Прыжок в длину с места 80 - 100 см.
13. Прыжок с высоты 30 - 40 см.

14. Прыжок с высоты 30 - 40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи - на расстоянии 15 - 20 см.

15. Прыжки через большой обруч, вращая его как скакалку.

### Упражнения с короткой скакалкой

1. Взмахнуть скакалкой сзади наперед и перешагнуть ее вначале медленно, а потом все быстрее и быстрее.
2. Прыжки одновременно обеими ногами, с ноги на ногу, на одной ноге.
3. Прыжки со скрещенными ногами;
4. Прыжки с ногами, расставленными врозь, или одна впереди, другая позади.
5. Прыжки в полуприсяду.
6. Прыжки с кружением скакалки в боковом направлении.
7. Прыжки через скакалку, держа оба конца ее одной рукой, и описывая скакалкой круги по земле.
8. Прыжки через скакалку вдвоем, стоя рядом, или стоя в затылок, или лицом друг к другу.
11. Прыжки через скакалку, вращая ее назад.
12. Прыжки через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега.

### Упражнения с длинной скакалкой

1. Подойти к вертящейся веревке возможно ближе и, как только она поднимется, подбежать к тому месту, где веревка прикасается к полу. Когда, описав в воздухе круг, веревка приблизится к ногам, быстро перескочить через нее на носках. Вращать веревку сначала медленно, а потом все быстрее и быстрее.
2. Прыгать на двух ногах, потом на одной ноге; прыгать, делая повороты в воздухе на  $1/4$ ,  $1/2$  круга; прыгать с поднятыми вперед, в стороны или вверх руками.
3. Подбегать под веревку в тот момент, когда она находится высоко, и быстро отбегать вперед или назад раньше, чем она опустится.
4. Прыгать через веревку или подбегать под веревку вдвоем, втроем.



## 1.2. «Развитие и совершенствование физических качеств дошкольников через квест - игру»

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось. Почти



90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, не оптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20 - 30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85% этих детей - потенциальные больные сердечно - сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Современным обществом осознается необходимость укрепления здоровья детей не только средствами медицины, но и средствами образования.

В нашу жизнь вошли новые методы и технологии, которые далеко не всегда положительно сказываются на здоровье. Бурный рост и развитие детского организма, высокая ранимость психики ребёнка требуют бережного к нему отношения. Вместе с тем, излишний комфорт, тепличные условия сдерживают накопление жизненных сил ребёнка, изнеживают, тормозят развитие. Необходимо повышать уровень физической и двигательной активности детей. Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья.

Проблема формирования культуры здоровья очень актуальна.

Работая в ДОУ, по результатам начальной диагностики видно, что у детей слабое физическое развитие. Так из 8 дошкольных групп по результатам начальной диагностики:

- высокий уровень имеют всего 9% детей;
- средний уровень - 61%;
- низкий уровень - 30%.

Дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Излишний вес имеют 10 детей, нарушения осанки 25 детей. Наблюдается неуклюжесть, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность. Анкетирование родителей, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они оберегают своих детей от физических усилий («не бегай, не прыгай, упадёшь, посиди»).

Показатели здоровья детей таковы, что требуют принятия мер по улучшению их здоровья.

Но как это сделать, какими средствами и путями? Как построить работу, чтобы был учтен весь комплекс физических и интеллектуальных проблем? Ведь нужно способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Для решения теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в нашем дошкольном образовательном учреждении я

стараюсь внедрять и использовать в процессе физического развития детей инновационные технологии. Одной из таких технологий является «квест – игра».

Данная технология направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников, формирование двигательной – эмоциональной сферы детей, создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя, хорошего уровня знаний. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В соответствии с ФГОС ДО, одной из важнейших задач образовательной области «Физическое развитие» является становление ценности здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни детьми.

Процесс формирования здорового образа жизни в дошкольном возрасте не может протекать стихийно. Он нуждается в целенаправленной организации. В связи с этим, неизбежно встает вопрос о путях, механизмах, методах, приемах формирования ЗОЖ и совершенствования физических качеств детей дошкольного возраста.

Целью технологии «квест», является становление осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, накопление валеологических знаний, развитие и совершенствование физических качеств, таких как ловкость, быстрота, выносливость, сила и т.д., повышение атмосферы сплочённости и дружбы, развитие самостоятельности, активности и инициативности.

Детские «квесты» помогают реализовать следующие задачи:

- образовательные (*участники усваивают новые знания и закрепляют имеющиеся*);
- развивающие (*в процессе игры происходит повышение образовательной мотивации, развитие творческих способностей и индивидуальных положительных психологических качеств*);
- воспитательные (*формируются навыки взаимодействия со сверстниками, толерантности, взаимопомощи и другие*).

Если говорить о «квесте» как о форме организации детских спортивных мероприятий, то это игра, чаще всего, командная, включающая различные задания соревновательного характера и имеющая определенный сюжет. Детские «квесты» отличаются наличием заданий, затрагивающих самые разные области знаний и умений - это могут быть спортивные соревнования, эстафеты, элементы игровых сюжетов и т.д. Дети принимают активное участие в процессе игры, они становятся «искателями», героями сказочных сюжетов. Изюминка такой организации игровой деятельности состоит в том, что, выполнив одно задание, они получают подсказку к выполнению следующего, что является эффективным средством повышения двигательной активности и мотивационной готовности к выполнению игровых действий.

Формы проведения следующие:

- соревнования
- проект, исследования, эксперименты

Задания для «квестов»:

- «Поиск «сокровищ»»
- «Расследование происшествий»
- «Помощь героям»
- «Путешествия»

Мы считаем «квест – игру» одной из наиболее современных и эффективных форм работы с детьми. Особенность разработанных мной «квест – игр» заключается в том, что в процессе преодоления препятствий дети выполняют основные виды движений (ползание, лазание, прыжки, метание, бег и др.), тем самым закрепляя и совершенствуя их.

Структура сюжета в игровом «квесте» может быть разной: линейной, штурмовой, кольцевой.

Линейная структура сюжета игрового «квеста» строится по цепочке: разгадка одного задания влечет за собой получение следующего задания, пока участники не дойдут до финиша.

Штурмовая структура сюжета характеризуется тем, что каждый игрок решает цепочку загадок, чтобы в конце собрать их воедино.

Кольцевая структура сюжета отличается тем, что траектория движения участников является кольцевой - выполняя определенные задания они вновь и вновь возвращаются в изначальный пункт.

Игровой «квест» обязательно завершается подведением итогов и обязательным получением подарков. Во время «квест – игры» дети получают большой эмоциональный заряд, что позволяет сформировать перспективы для дальнейшей организации работы на основе возникшего у детей интереса. Игровые «квесты» рассматривают как средство всестороннего развития личности ребенка.

Продолжительность «квест – игр» в детском саду составляет: 20 - 25 минут для младших дошкольников; 30 - 35 минут для воспитанников средней группы; 40 - 45 минут для старших дошкольников.

Использую в своей работе игровые «квесты» разных видов:

- по количеству участников разделяю на командные, общегрупповые;
- по продолжительности они бывают кратковременные и долговременные;
- по содержанию - сюжетные и не сюжетные, в виде соревнований, проектов.

Игровые события «квеста» разворачиваются в определённой последовательности.

Пролог — вступительное слово ведущего, в котором воспитатель настраивает детей на игру, старается заинтересовать, заинтриговать, направить внимание на предстоящую деятельность.

Например, в соответствии с игровой легендой дети становятся следопытами и должны провести мини - расследование в поисках пропавшего котёнка. Ещё одним интересным сценарным вариантом может стать превращение дошкольников в космических путешественников, отправляющихся

на ракете в поисках полезных ископаемых, необходимых для спасения человечества.

Организационная часть «квеста» также включает: распределение детей на команды, знакомство с правилами, раздача карт и буклетов - путеводителей, в которых в иллюстрированной форме представлен порядок прохождения игровых точек.

Экспозиция - прохождение основных этапов - заданий игрового маршрута, решение задач, выполнение ролевых заданий по преодолению препятствий. Предусмотрена стимулирующая система штрафов за ошибки, а также бонусов за удачные варианты и правильные ответы.

Эпилог — подведение итогов, обмен мнениями, награждение призами игроков команды, одержавшей победу. Примеры вопросов для проведения аналитической беседы и итоговой рефлексии: «Что вызвало наибольший интерес?», «Что узнали нового?», «Что показалось трудным?», «Довольны ли вы своими результатами?», «Что получилось, а над чем нужно ещё поработать?».

В своей работе использую загадки, кроссворды, закодированное слово, ребусы, которые станут подсказкой по поводу того места, куда следует отправиться. Волшебный клубок». К нити прикреплены записки с названием пунктов следования. Карта — изображение маршрута в схематической форме. «Волшебный экран» — планшет, на котором размещены фотографии мест, куда должны переместиться ребята. «Следы». Пройти от одного задания к другому можно по стрелкам, следам и т.п. Получить право на передвижение можно, разгадав загадку или ответив на вопрос, который написан, например, на лепестках ромашки.

Во многих «квестах» принимают участие не только дети, но и родители. «Квест» - одна из наиболее удачных форм работы с родителями, т.к. в командной игре происходит гармонизация детско – родительских отношений, устанавливается партнёрство между детьми, воспитателями, родителями.

Наши «квесты» проходят на территории детского сада, в групповых помещениях, спортивном зале, спортивной площадке.

Для эффективной организации детских «квестов» следует придерживаться определенных принципов и условий:

- все игры и задания должны быть безопасными;
- задачи, поставленные перед детьми, должны соответствовать возрасту участников и их индивидуальным особенностям; ни при каких обстоятельствах нельзя каким-либо образом унижать достоинство ребенка;
- в содержание сценария требуется внедрить разные виды деятельности, так как выполнять однообразные задания дети указанного возраста, согласно психолого-возрастным особенностям, не могут;
- задания необходимо продумать таким образом, чтобы они были последовательными, логически взаимосвязанными;
- дошкольники должны четко представлять цель игры, к которой они стремятся (например, найти клад или спасти доброго персонажа от злого);

- следует продумать временные интервалы, во время которых дети смогут выполнить задание, но при этом не потеряют к нему интерес;

- роль педагога в игре — направлять детей, подводить на правильное решение, но окончательные выводы дети должны делать самостоятельно.

Результаты использования технологии «квест» в работе с детьми:

- улучшились физические показатели детей;

- у детей появился интерес к физической культуре, заметно повысилась физическая активность, воспитанники стали с удовольствием включаться в игру, самостоятельно решать проблемные ситуации, научились договариваться, приходить к согласию, выражать свое мнение, что привело к сплочению детского коллектива.

Образовательная деятельность в формате «квест – игры» соответствует концепции, заданной Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Она становится отличной возможностью для педагога и детей увлекательно и оригинально организовать жизнь в детском саду.

Потенциал «квеста» в формировании здорового образа жизни заключается в том, что «квест» по своей форме, структуре представляет интересную для детей деятельность, и самое главное, деятельность активную. Физическая активность является одним из неперенных атрибутов многих игровых «квестов». Поэтому ребенок в такой игре может не только закреплять свои представления о здоровом образе жизни, но и одновременно развиваться физически, укреплять свое здоровье посредством выполнения определенных заданий на каждом этапе игры. В соответствии с этим, полагаю, что на современном этапе целесообразно рассматривать «квесты» как одно из средств, способствующих формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

### **1.3 «Организация работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья по физическому развитию»**

«Индивидуумом рождаются,  
личностью становятся,  
индивидуальность отстаивают».

Александр Григорьевич Асмолов

В чем разность этих понятий?

Прежде всего, индивид – любой человек, который отличается от других существ более высоким развитием. Отсюда делаем вывод, что уже с рождения мы являемся индивидами.

С личностью же все иначе.

Личность – это совокупность моральных, нравственных, умственных и социальных качеств, которые человек развивает в себе с процессом взросления.

Индивидуальность же – высшая степень развития человека.

Индивидуальностью можно назвать того, кто обладает множеством различных личностных качеств, человека, отличающегося от общей массы людей характером, уникальностью и интересами.

Итак, индивидуумом рождаются, личностью становятся, индивидуальность отстаивают.

Определение понятия «индивидуализация» дано в научной литературе.

Индивидуализация - это осуществление принципа индивидуального подхода, это организация учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей учащихся, которая позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого ребенка.

Однако необходимо различать понятия: индивидуальный подход и индивидуализация.

Индивидуальный подход – организация педагогом учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей ребенка. (Свирская Лидия Васильевна)

То есть - это выявление проблемных или сильных сторон в развитии ребенка, определение путей коррекции или дальнейшего развития.

Индивидуальный подход в обучении взаимосвязан со всеми принципами обучения, как бы пронизывает их, поэтому индивидуализацию обучения можно рассматривать в качестве как «проникающей», так и самостоятельной целостной педагогической технологией.

Обратимся к Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, который декларирует в качестве основного принципа «...построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования...».

Потребности современного общества, отраженные в ФГОС ДО, диктуют необходимость построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка.

В соответствии с этим главной задачей нашего опыта по физическому развитию дошкольников является обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от пола, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).

Условно модель индивидуализации образования можно представить таким образом:

1. Мониторинг.
2. Планирование.
3. Реализация индивидуальных маршрутов развития.
4. Взаимодействие участников образовательного процесса.
5. Развивающая среда.

Для осуществления индивидуального подхода в физическом развитии дошкольников обязательно учитываем следующие показатели:

- состояние здоровья, под которым понимается уровень функционирования всех органов и систем организма;
- уровень физического развития, под которым понимается характер освоенных навыков основных видов движений, состояние физических качеств;
- уровень двигательной активности, под которым понимается объем, продолжительность, интенсивность и содержание движений.

По первому показателю в начале каждого учебного года детей распределяем по группам здоровья, что помогает определить для каждой из групп оптимальную физическую нагрузку и создать необходимые условия для физического развития. По результатам такого осмотра в сентябре первую группу здоровья составили дети с нормальным уровнем физического развития и основных функций организма.

Ко второй группе были отнесены так же здоровые дети, но имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения (аденоиды, пупочная грыжа, функциональный шум в сердце, ЧБД и т.д.).

Дети третьей группы – больные хроническими заболеваниями (хронический тонзиллит, аллергические заболевания, пиелонефрит, астматический бронхит и т.д.).

Четвёртая группа здоровья - это дети инвалиды.

По второму показателю «уровень физического развития» по результатам мониторинга (в сентябре и мае) определяем уровень физического развития: высокий, средний, низкий. Результаты вносим в диагностические карты физического развития.

Понятие «уровень двигательной активности» - это один из факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность ребенка. Большинство исследователей выделяют три уровня двигательной активности:

- для детей высокого уровня двигательной активности характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность; некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью;

- дети со средним уровнем имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности.

- низкий уровень – это малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических

качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость.

С учетом этих критериев мы организуем работу с детьми

- имеющими 1 и 2 группу здоровья – 531 (98%) детей;
- имеющими 3 группу здоровья – 11 (2%) детей;
- с детьми с ограниченными возможностями здоровья (коррекционные логопедические группы) – 23 (4%) ребенка.

Основной формой физического развития является физкультурное занятие, поэтому работу с детьми данных групп при проведении занятий строим с учетом их индивидуальных особенностей, деля их на подгруппы.

В основную подгруппу входят практически здоровые дети, имеющие первую и вторую группы здоровья со средним, выше среднего и высоким уровнем физической подготовленности.

В дополнительную подгруппу мы включаем детей часто болеющих, с третьей группой здоровья, ослабленных после болезни и имеющих слабый показатель физической подготовленности (ниже среднего и низкий уровень).

Однако, если в группе находится, например, с 3 группой здоровья 1-2 ребенка, для них подбираем доступные для них задания, способствующие их общему физическому развитию.

Установление двух подгрупп, а также учет гендерных различий воспитанников дает возможность осуществлять индивидуальный подход и проводить занятия различные по содержанию и объему физической нагрузки.

При проведении физических упражнений мы учитываем отклонения в состоянии здоровья ребенка, опираясь на рекомендации В.Н. Шебеко, представленных в таблице.

Отклонения	Противопоказания	Причины	Рекомендовано
Сердечно-сосудистая система	- упражнения с резким изменением положения тела и темпа; - упражнения с задержкой дыхания; - упражнения с длительным статическим напряжением.	Вследствие неустойчивой вегетативной нервной системы нарушается кровоснабжение мозга и могут возникнуть головокружение, нарушения функции сердца и сосудов, появится одышка, слабость, ухудшится общее состояние, могут наступить необратимые изменения мышц и клапанного аппарата сердца.	Тренирующая нагрузка: - ходьба по ровной местности; - медленный бег. Ходьба на лыжах, плавание, ОРУ для мелких мышечных групп.



Повышенное АД	- подскоки, прыжки; - упражнения на развитие координации и тренировку вестибулярного аппарата.	Вызывают головокружение, тошноту, рвоту.	- ОРУ; - игры средней подвижности; - танцевальные движения, так как улучшают и нормализуют нарушенную регуляцию сосудистого тонуса, координацию двигательных актов.
Расстройство носового дыхания	- быстрый темп выполнения упражнения, задержка дыхания.	Может привести к дыхательной аритмии, в результате которой сердце на вдохе сокращается чаще, чем на выдохе, появляются нарушения различного характера во всех органах и системах.	- упражнения с протяжным вдохом; - звуковая гимнастика (произношение звуков на выдохе); - упражнения с протяжным вдохом; - звуковая гимнастика (произношение звуков на выдохе); - упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки; - дыхательные упражнения с сопротивлением (игра на дудочке) т.к. тренируют дыхательную мускулатуру и улучшают проходимость бронхов.
Ослабленные дети.	- длительные пробежки; - игры большой подвижности.	Вызывают напряжение и усталость.	Игры средней подвижности.

Учитывая то, что основная образовательная программа дошкольного образования ориентирована на среднего дошкольника, возможно, что более слабые могут недостаточно хорошо её усвоить, а наиболее способные потерять мотивацию к обучению. Поэтому Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют *планирование индивидуальных образовательных маршрутов* дошкольников как новый подход к дошкольному образованию.

Индивидуальный образовательный маршрут разрабатывается:

- для детей, не усвоивших образовательную программу по какой-либо образовательной области, в частности, по физическому развитию;
- для детей с ограниченными возможностями здоровья (по заключению ПМПК);
- для детей с высоким уровнем физического развития.

Структура образовательного маршрута:

- *целевой раздел*, который предполагает постановку конкретных целей, соответствующих ФГОС ДО;

- *содержательный*: систематизация и группировка видов деятельности;
- *технологический*, обуславливающий использование определенных педагогических технологий, методов и приемов;
- *диагностический*, определяющий комплекс диагностического инструментария;
- *организационно - педагогический*, определяющий условия и способы достижения поставленных целей;
- *результативный*, содержащий конечные результаты развития ребенка на момент перехода на школьное обучение.

Так как одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность воспитательно – образовательного процесса, является рациональность организации взаимодействия педагогов, в разработке индивидуальных образовательных маршрутов принимают участие все участники образовательных отношений, включая родителей (законных представителей).

Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем, педагогом–психологом, учителем–логопедом, музыкальным руководителем и родителями (законными представителями), а в идеале желательно с медицинским работником разрабатывают индивидуальный маршрут развития ребенка, затем в календарном плане фиксируется разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса).

При рациональной организации взаимодействия педагогов реализация индивидуального образовательного маршрута будет наиболее эффективной. Так, например, для совершенствования двигательных навыков воспитатели в тесном контакте с инструктором по физической культуре организуют развивающую двигательную среду. В свою очередь, инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателям по различным вопросам физического развития дошкольников: подбирать упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики; подвижные и спортивные игры на воздухе и т.д.

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы. Поэтому здесь очень важно сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами. Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Так, в некоторых группах у нас созданы «уголки уединения» - важный, просто необходимый, элемент предметно-развивающей среды для релаксации, снятия эмоционального напряжения.

С учетом направленности групп, инструктором ФК и воспитателями для работы по физическому развитию созданы картотеки, например:

- игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения;
- подвижные игры для образовательной деятельности и режимных моментов;
- пальчиковые игры на развитие мелкой моторики рук;
- дыхательной утренней, бодрящей гимнастики и т.д.

Огромное значение придаем музыкальному сопровождению, которое способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации.

Так как у нас в ДОУ функционируют 2 коррекционные группы логопедической направленности, а это – 23 ребенка, мы решили более подробно рассказать вам об организации работы по физическому развитию в этих группах.

Чаще всего задержка речевого развития тяжело сказывается на общем развитии ребенка, а у многих детей с системным недоразвитием речи выявляются различные двигательные нарушения, которые характеризуются изменениями мышечного тонуса, нарушениями равновесия, координации движения, снижением кожной и мышечной чувствительности. Движения у них неловкие, плохая координация, чрезмерная замедленность или, напротив, импульсивность.

Поэтому основная задача физического развития детей коррекционных групп – совершенствование функций формирующего организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. При этом не менее важно, соблюдать последовательность и систематичность обучения в соответствии с двигательными возможностями детей, уровнем их подготовки, не слишком усложняя, но и не занижая содержание упражнений и требований к качеству их выполнения; учитывать не только достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение к ним требований.

В процессе физического развития наряду с образовательными и оздоровительными мы решаем и коррекционные задачи:

- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе физического развития пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально – волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр – занятий, игр, эстафет.

Формами организации образовательной деятельности по физической культуре в коррекционной группе являются:

- НОД по физической культуре;
- игры и упражнения на развитие общей и мелкой моторики;

- упражнения на формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха;
- подвижные, спортивные игры с речевым сопровождением на закрепление навыков правильного произношения звуков;
- игры на развитие пространственной ориентации.

Игровые технологии физкультурно-оздоровительной направленности мы используем при организации образовательной деятельности и в режимных моментах, это:

- игровой стретчинг, фитбол – гимнастика, степ-аэробика, аква-аэробика, и т.д.;
- танцевально - ритмическая гимнастика (ритмическая гимнастика, Са-Фи-Дансе, креативная гимнастика, игроритмика, игрогимнастика, игротанец);
- остеопатическая гимнастика.

Для осуществления внедрения инновационных технологий в режимные моменты была проведена следующая работа:

- подобрали комплексы упражнений для остеопатической и адаптационной гимнастики для старших дошкольников;
- разработали комплексы ритмической гимнастики с использованием фитнес-технологий;
- внедрили в практику работы игры-упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия;
- систематизировали цикл гимнастических упражнений с речевым сопровождением;
- изготовили картотеки: подвижных игр, пальчиковой и восточной гимнастики, дыхательной гимнастики и т.д.

В настоящее время в систему работы по физическому развитию детей с ОВЗ включаем комплекс мер спортивно-оздоровительного характера.

Два года назад мы изучили авторскую программу регулирующих гимнастик, разработанную специалистами 42 кафедр вузов России и Шанхайского медицинского института «К здоровой семье через детский сад». Особенно нас привлекла методика проведения гимнастических комплексов.

Программу отличает гарантированная безопасность, высокая эффективность, доступность и, что немаловажно, «техническая» простота применения.

Одним из разделов программы является физическое развитие. Оно включает в себя общефизические упражнения и регулирующие гимнастики.

*Методика проведения гимнастических комплексов:*

1. Перед завтраком проводим утреннюю гимнастику, которая включает упражнения из адаптационной гимнастики.
2. В перерывах между занятиями в течение одной минуты выполняем глазную гимнастику для улучшения работы головного мозга и физкультминутку.
3. После тихого часа выполняем дневной гимнастический комплекс остеопатической гимнастики.

Адаптационная гимнастика для детей дошкольного возраста улучшает все основные характеристики физической работоспособности организма, а также полностью восстанавливает формулу пульса при диагностике по канонам Древнего Китая. Комплекс упражнений может выполняться в любое время дня, его выполнение занимает примерно 15 минут. Идеально подходит в качестве утренней зарядки для детей старше трех лет и взрослых.

На странице сайта [proroditelstvo.ru](http://proroditelstvo.ru) вы можете прослушать или скачать специально подобранное музыкальное сопровождение для упражнений комплекса адаптационной гимнастики.

После тихого часа выполняем дневной гимнастический комплекс, состоящий из:

- остеопатической гимнастики в постели;
- тренажерного пути;
- адаптационной гимнастики.

**Остеопатическая гимнастика** в постели представляет собой набор разнообразных поз и движений в сочетании с правильным диафрагмальным дыханием. Делать гимнастику для детей дошкольного возраста можно под любую приятную музыку, замечательно подходит сочетание звуков природы (морской прибой, лес и т. п.) и шедевров классической музыки.

Рекомендуется выполнять дневной гимнастический комплекс для детей старшего дошкольного возраста ежедневно после тихого часа.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений мы подготовили валики из махрового полотенца размером 45x110 см, скатанные в трубочку. Валик для ребенка должен быть сшит с учетом длины шеи. Слишком узкий или, наоборот, широкий валик будет вызывать дискомфорт, и мы не получим желаемого эффекта. Воспитателю нужно следить, чтобы валик правильно располагался.

Для лучшего перехода от сна к бодрствованию после проведения гимнастики дети проходят «тренажерный путь», который может быть разнообразным, например, если в группе имеется спортивный комплекс, при отсутствии спортивного комплекса, тренажерный путь может выглядеть несколько иначе, например, с использованием спортивного инвентаря, нетрадиционного оборудования и т.д.

После тренажерного пути проводим, подвижную или малоподвижную игру. Вариантов много, но обязательны упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

В практике своей работы мы широко используем фитнес - технологии (игровой стретчинг, фитбол – гимнастику, степ-аэробику, аква-аэробику, и т.д.), а также танцевально-ритмическую гимнастику (Са-Фи-Дансе, игротанец, игрогимнастику, игротанец и т.д.). Как показывают результаты участия наших воспитанников в соревнованиях по ритмике, мы достигли хороших результатов.

**Танцевальную аэробику со степ-платформами** проводим с детьми старшего дошкольного возраста. Она способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, совершенствует точность

движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве. Занятия проводим под музыкальное сопровождение.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

В детском саду мы используем следующие варианты степ-аэробики:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.) в виде ОРУ с предметами и без;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках, развлечениях.

**Гимнастика на фитболах** – это гимнастика, которая с успехом применяется во многих странах, являясь скорее веселой игрой, чем сложным физическим упражнением. Фитбол – гимнастика уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.

Утреннюю гимнастику с фитболами проводим только со старшей группы ввиду повышенной сложности выполнения упражнений на мяче.

**Танцевально-ритмическая гимнастика** по популярности у детей занимает первое место. Она включает различные виды ходьбы во вводной части, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку.

В основной части проводим музыкально-ритмическую разминку с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения.

В заключительной части - музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика («Бубен», «Микрофон»). Ритмическую гимнастику выполняем под ритмичную бодрую музыку, в умеренном и быстром темпе. Музыкальное сопровождение в очень быстром темпе использовать не рекомендуется, поскольку дети, как правило, не успевают четко выполнять движения.

Реализацию игровых технологий на практике осуществляют инструкторы по физической культуре в тесном взаимодействии с воспитателями, в условиях специально организованных форм работы, а также в процессе режимных моментов.

Задача воспитателя - активизировать интерес дошкольников к движению, научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание двигательной деятельности в целом, развивать двигательное творчество. А так как первым условием индивидуализации образовательной деятельности с детьми является создание развивающей среды, которая бы стимулировала активность детей, то важнейшая задача для педагогов – создание условий для физического развития дошкольников.

Пространство дошкольного учреждения - это единая система педагогической деятельности, обеспечивающая индивидуальную траекторию развития воспитанника. Каждый компонент единого пространства должен быть предназначен для детского коллектива в целом, при этом предоставлять каждому воспитаннику возможность проявлять и демонстрировать свою индивидуальность и творчество. Это особенно важно в аспекте групповой динамики - тенденции дошкольников «заражаться» текущими интересами сверстников и присоединяться к их деятельности. Каждый дошкольник имеет право на собственный путь развития.

Индивидуализация развивающей предметно - пространственной среды обеспечивает развитие общения, любознательности, инициативности, самостоятельности, творчества.

Задача педагогов:

- обеспечить полноценное физическое развитие и укрепления здоровья детей;
- создать благоприятные условия для комфортного пребывания детей в группе, в детском саду, не допуская перенапряжений нервной системы и переутомления;
- создать широкие возможности для двигательной активности;
- предоставлять возможность детям самостоятельно использовать приобретенные умения и навыки в повседневной жизни и деятельности;
- поддерживать и развивать детскую инициативность;
- поощрять творческую двигательную деятельность.

При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия (для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды, чередования активной и спокойной деятельности детей).

Наиболее благоприятными сезонами для проведения подвижных игр на воздухе, конечно, являются поздняя весна, лето и ранняя осень. Летнее время дает большой простор для подвижных игр на воздухе. Дети любят играть в «Лапту», «Выбивалы», «Разрывные цепи» и др.

Лишь в ненастную погоду (сильный дождь, ветер, холод) мы организовываем игры в помещении, но при этом используем спортивный и музыкальный зал, переход к зимнему саду, спальни с раздвижными кроватями. Большой популярностью у детей пользуется игра «Классики» и «Резиночка». Для таких игр не нужно много места. Мы приобрели готовые классики, резиночки, разработали схемы, которыми пользуются дети.

Учитывая гендерный подход стараемся приобретать соответствующий спортивный инвентарь.

Педагоги ДОУ широко используют в работе нетрадиционное оборудование, например, авторский «Многорукий тренажер», который используем при проведении динамической паузы и физкультминуток, в самостоятельной двигательной деятельности.

Индивидуализированная среда служит не только условием развития личности ребенка, но и показателем профессиональной компетентности педагога. Педагогу необходимо постоянно импровизировать. Проектируя и создавая, систематически преобразовывая предметно-пространственную среду, направленную на обеспечение индивидуальной траектории ребенка, педагог должен постоянно учитывать особенности его развития, определять свою роль в ней относительно каждого воспитанника.

Современному дошкольному образовательному учреждению необходима современная модель отношений с семьями воспитанников, которая позволила бы компенсировать снижение воспитательного потенциала семьи из-за таких факторов, как нехватка времени, занятость на работе, недостаточность компетенции в вопросах педагогики и психологии. Мы открыли для себя новые возможности интерактивного взаимодействия с родителями, которые позволяют нам активизировать наше сотрудничество. Так при проведении родительских собраний, консультаций, дней открытых дверей мы показываем видеозаписи проводимых мероприятий с детьми. При посещении образовательной деятельности родители побывали в роли воспитанников на занятиях не только у учителя-логопеда, но и у инструктора по ФК. Традиционным стало проведение совместных с родителями спортивных праздников и развлечений.

«Детство – это важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира – от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш» (Л.Н. Толстой).

#### **1.4 «Бинарные занятия – как эффективная форма организации образовательной деятельности»**

Одним из приоритетных направлений работы ДОУ является психофизическое развитие дошкольников, где в организации единого пространства развития и воспитания важна совместная работа специалистов нашего дошкольного образовательного учреждения. Выбор данного направления работы неслучаен и обусловлен рядом факторов:

- необходимость совершенствования процесса полноценного психофизического развития ребенка в учреждениях дошкольного образования, вызванная негативными тенденциями в состоянии здоровья дошкольников, возросшим уровнем гиподинамии и психической перегрузки у старших дошкольников;

- наличие в ДОУ обобщенного теоретического и практического материалов в данной области развития детей старшего дошкольного возраста.

Учитывая психофизические особенности детей 5-7 лет (инертность



нервных процессов, высокая эмоциональная возбудимость, импульсивность, низкая статическая выносливость) и опираясь на уже имеющиеся разработки и технологии в данном направлении, в 2020-2021 учебном году была разработана и внедрена в образовательный процесс ДОО модель сотрудничества инструктора по физической культуре и педагога-психолога в форме бинарных занятий.

Данная технология является авторской и относится к так называемым «микроинновациям», поскольку её использование не меняет базисную организацию образовательной деятельности, а лишь локально модифицирует её методическую составляющую. И позволяет умело сочетать разные формы деятельности.

Инновационная деятельность в нашем детском саду является модернизацией содержания здоровьесберегающих технологий, способствующих улучшению эмоционального состояния воспитанников, снятию напряженности, усилению внимания к психологическим аспектам взаимодействия с детьми.

Одной из основных задач в стандарте дошкольного образования определены охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Совершенствование процесса полноценного психофизического развития ребенка является приоритетным направлением работы нашего детского сада, где в организации единого пространства развития и воспитания детей важна совместная работа специалистов нашего дошкольного образовательного учреждения.

Что понимаем мы под термином бинарное занятие - эта нетрадиционная форма образовательной деятельности в детском саду позволяет реализовать межпредметные связи, а также интегрировать разные образовательные области, в которой участвует два педагога и более. Основная цель бинарного занятия – систематизация и обобщение имеющихся знаний, формирование целостного восприятия изучаемого материала. На бинарном занятии однообразные, скучные, монотонные занятия - становятся интересными и увлекательными. Дети активны на протяжении всего занятия.

Модель взаимодействия включает в себя авторский комплекс бинарных занятий, при подготовке которых педагоги совместно планируют формы и методы работы, но проводит каждый педагог свою часть занятия автономно. (приложить фото)

Цель модели: создание условий для свободного и эффективного развития психофизических способностей каждого ребёнка, в рамках взаимодействия педагога-психолога и инструктора по физической культуре.

Реализация поставленной цели требует решения совокупности следующих задач.

1. Оказание психолого-педагогической помощи и повышение компетентности всем участникам образовательного процесса.

Раскрывая первую задачу можно отметить, что комплексной технологией поддержки и помощи ребенку в обеспечении эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-

эмоционального благополучия дошкольника, является психолого-педагогическое сопровождение в ДОУ.

В рамках образовательной деятельности с детьми педагог-психолог реализует условия индивидуального подхода в воспитании. Наряду с рекомендациями методической службы и инструктором по физической культуре психолог, объясняет направленность и взаимодействие в развитии психических и физиологических особенностей всех детей и каждого в отдельности. Работа психолога заключается в подборе методических материалов и литературы по данной тематике, консультирование родителей и воспитателей.

## 2. Укрепление и развитие физических способностей дошкольников

В решении второй задачи мы ставим во главу угла физическое воспитание, как основу всестороннего развития ребенка. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из наиболее актуальных задач нашего образовательного учреждения. В рамках бинарных занятий, с целью укрепления здоровья ребенка внедряем инновационные здоровьесберегающие технологии.

## 3. Обогащение эмоциональной сферы ребенка положительными эмоциями.

Развитие эмоциональной сферы ребенка одна из немаловажных задач, стоящих перед специалистами ДОУ. В рамках бинарных занятий, в процессе физического воспитания учитываются типологические особенности детей и эмоциональное состояние ребенка 5-7 лет. Для поддержания оптимальной работоспособности и создания эмоционального комфорта педагог-психолог использует методы здоровьесберегающих технологий, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

Основные принципы модели сотрудничества:

1. Взаимодействие. Принцип не нанесения ущерба.
2. Систематичность. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.
3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.
4. Принцип развития через конкретную деятельность и упражнения.
5. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.
6. Принцип доброжелательности.
7. Мотивированность. Принцип возникновения личной заинтересованности ребенка.

## Психолого-педагогическое сопровождение модели сотрудничества

Одной из важных задач психолого-педагогического сопровождение является наиболее полное выявление индивидуальных способов развития, возможностей ребенка, укрепление его собственной активности, раскрытие неповторимости его личности.

Педагог-психолог в бинарных занятиях использует такие методы как:

- психогимнастика;
- кинезиологические упражнения;
- релаксация
- музыкотерапия.

Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

Рассматривая вопросы оказания положительного влияния педагога – психолога ДОУ на физическое развитие дошкольников следует выделить следующие направления действий:

- психологическая поддержка работы по физкультурному образованию;
- совместное проведение занятий (присутствие педагога-психолога с целью определения (по соответствующим методикам) поведения и характеристик дошкольников (произвольность, комфортность и т.п.);
- анализ результатов качественной диагностики, проводимой воспитателями и методистами (записи особенностей поведения детей, их высказываний и т. п.);
- составление рекомендаций для инструктора по физическому развитию с учетом индивидуальных особенностей детей;
- взаимодействие с родителями;
- ведение журнала взаимодействия.

#### Физкультурно-оздоровительные технологии в ДОУ

Здоровьесберегающие технологии, используемые на бинарных занятиях направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей. Целью которых является развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- дыхательная гимнастика
- массаж и самомассаж
- гимнастика для глаз
- гимнастика ортопедическая
- логоритмика

Организация занятий по физкультуре с использованием логоритмики позволяет скоординировать познавательную, речевую и двигательную активность. Основная суть степ – логоритмики с музыкальным сопровождением

заключается в триединстве воздействия движения, музыки и слова на общее развитие ребенка.

Кроме того, стихотворная форма подвижных и логоритмических игр привлекает детей своей живостью, эмоциональностью, динамичностью. Скоординировать речевую и двигательную активность дошкольников становится возможным благодаря применению новых форм оздоровления, воспитания и образования детей.

Такие технологии как логоримика, степлогоритмика применимы в нашем дошкольном учреждении не только в группе комбинированной направленности, но и во всех общеобразовательных группах для детей старшего возраста.

Степ – логоритмика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, которые сопровождаются текстом в стихотворной форме. Логоритмические игры с использованием степ - платформы направлены на развитие координации, формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения, повышает интерес и мотивацию к физкультурным занятиям. Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности.

Приемы:

игровой, соревновательный, переключение с одного вида деятельности на другой, поощрения.

Средства:

общеразвивающие упражнения

дыхательные упражнения

упражнения на степ - платформах

упражнения для формирования осанки

упражнения на развитие мелкой моторики.

Формы и методы:

Метод наглядного воздействия, методы использования слова: рассказ, объяснения, указания, метод упражнений с четкой заданной программой действий и порядком их повторения.

Формой обучения дошкольников работе на степ – платформах являются организованные физкультурно - оздоровительные занятия.

При планировании бинарного занятия, физическому и психологическому аспектам уделяется равнозначное внимание. Соответственно образовательная деятельность с детьми строится по принципу интеграции образовательных областей «Физическое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие» на основе календарно-тематического планирования.

Разработанный календарно-тематический план определяет логико-содержательную основу целостного образовательного процесса. Содержание образовательной деятельности центрировано на ребенке, создании ему эмоционально-комфортных условий для развития индивидуальности, интегративных личностных качеств.

Бинарное занятие проводится один раз в месяц, в соответствии с определенной тематикой и рядом поставленных задач: оздоровительных, образовательных и воспитательных.

Например, рассмотрим месяц сентябрь – тема, задачи

В условиях реализации модели занятия проводятся в помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил – в физкультурном зале.

Форма занятий: групповая

Занятия длительностью 25-30 минут

Этапы подготовки бинарного занятия:

- выбор темы занятия, анализ фактического материала
- формулирование цели занятия
- отбор содержания, формулирование основных проблем, ключевых идей занятия, понятий, смыслов

- поиск наиболее рациональной формы занятия
- совместное, тщательное планирование. Занятие делится на дополняющие друг друга части

- написание совместного конспекта занятия

- продумывание рисков и ограничений

Схема бинарного занятия:

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. Задание подобраны в соответствии с темами занятий. Игры и упражнения объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения. Положительные результаты в процессе реализации задач возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе инструктора по физической культуре, педагога-психолога и единства требований, предъявляемых к детям.

Этапы бинарного занятия	Деятельность инструктора по ФК	Деятельность педагога-психолога
Организационный момент	Режимные моменты	Организационная деятельность вместе с детьми
Подготовительный этап	Гимнастика (пальчиковая, дыхательная, мимическая и т.п.)	Психологическая, эмоциональная, речевая установка
Основная часть	Ознакомление с темой занятия. Объяснение материала	Индивидуальная помощь в эмоциональном развитии
Закрепление материала	Индивидуальная работа, игры, неречевая деятельность	Дополнительные объяснения в измененной форме
Итог занятия	Общая деятельность	

Эффективность данной формы проведения:

- объединение усилий двух педагогов способствует развитию познавательной и творческой деятельности у детей (особенно когда большая наполняемость группы);

- индивидуальный подход в обучении, позволяет выявить тех детей, которые нуждаются в особом внимании;

- процесс изучения сложных тем становится проще для восприятия. Эти занятия имеют большое значение в плане повышения квалификации самих педагогов, их профессиональной направленности;

- повышение мотивации и заинтересованности детей, внимание поддерживается на высоком уровне;

- благодаря нетрадиционному подходу к изучению материала, форма проведения занятия увлекательна и нестандартна;

- экономия времени;

Такие занятия позволят использовать разнообразие:

- форм организационной деятельности;

- методов обучения;

- систем контроля.

Модель сотрудничества инструктора по физической культуре и педагога-психолога через комплекс бинарных занятий был реализован впервые в 2020-2021 учебном году.

Результаты внедрения модели сотрудничества:

- большинство детей имеют высокий результат в достижении успехов в психофизическом развитии дошкольного возраста;

- ранее выявлены достоинства и недостатки в развитии и особых образовательных потребностей дошкольников;

- приобретение высокого рейтинга работы дошкольного образовательного учреждения и доверия у родителей.

Еще раз отметим, что применение данной модели сотрудничества нельзя рассматривать изолированными, самостоятельными и самодостаточными. Её использование служит скорее всего для благоприятного эмоционального фона, что в конечном итоге, улучшает эффективность психопрофилактической работы.

## **1.5 «Инновационные формы работы с детьми с основной группой здоровья и осуществление гендерного воспитания в работе по физическому развитию»**

В современных условиях актуальной задачей является привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям через использование инновационных технологий и форм в работе по физическому развитию.

Однако работа с дошкольниками имеет свои особенности: чтобы получить хороший результат, необходимо заинтересовать детей деятельностью, которая им предлагается. Поэтому в нашем дошкольном образовательном учреждении существует постоянный поиск и применение инновационных технологий, разнообразных форм и методов с детьми по физическому развитию наших воспитанников.

Особое внимание привлекла инновационная технология по методике Н.Н. Ефименко и его форма работы как горизонтальный балет, по программе «Театр физического воспитания и оздоровления» для детей дошкольного возраста.

Ефименко Николай Николаевич - кандидат педагогических наук, доцент, автор программы «Театр физического развития и оздоровления» для детей дошкольного и младшего школьного возраста». В течение 28 лет занимается разработкой и внедрением собственной уникальной педагогической системы, которая принципиально отличается от всех существующих традиционных программ.

Программа «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» - новая методика физического воспитания и развития, которая призвана превратить однообразные занятия по физкультуре в увлекательные занятия – спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

«Театр физического воспитания» - это игровая по форме новая система физического оздоровления детей.

Цель технологии Н.Н. Ефименко: всестороннее развитие ребёнка средствами физического воспитания и оздоровления.

Цель и задачи программы:

- создание двигательного- игровых условий;
- в соответствии с эволюционной логикой освоение базовой двигательной программы;
- создание предпосылок для наиболее эффективного психофизического созревания и гармоничного развития личности.

Горизонтальный пластический балет— это новая форма физического воспитания, спортивной тренировки коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей. Стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя программу горизонтально-пластического балета, занимающиеся как бы погружаются в особый мир движений, музыки, образов,

Методика этой технологии заключается в том, что все упражнения выполняются в лежаче-горизонтированных позах (упражнения в положении лёжа на спине, на животе, ползание по-пластунски, на средних и высоких четвереньках, упражнения в положении сидя, на низких и высоких коленях). Не исключаются движения и в положении стоя.

Все упражнения сопровождаются текстом-сказкой, которая позволяет тренировать тело, развивать интеллект и формировать у детей необходимые духовные качества.

Новизна данной физкультурно-оздоровительной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления:

- повысить эластичность и тонус мышц;
- увеличить диапазон движений в суставах;
- увеличить снабжение мышц кислородом и питательными веществами;

- улучшить координацию движений, обеспечив более легкие и свободные движения;
- предотвратить такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий и связок;
- позволить мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Слово «пластичский» отражает характер движений, рекомендуемых в «горизонтальном пластическом балете». Все движения, преимущественно в начале программы, плавные, мягкие, пластичные. Они словно растягиваются по времени. Из программы исключены быстрые, резкие, инерционные движения, особенно в позвоночном столбе. Слово «балет» сразу подчеркивает, что физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии. Движения в горизонтальном пластическом балете должны быть красивыми, изящными, законченными, с сохранением необходимых поз, жестов, мимики. У детей развивается чувство ритма, столь важное в хореографии и спорте.

Программа по методике Н.Н. Ефименко рассчитана на четыре года обучения от 3 до 7 лет, поэтому мы начали её осваивать с детьми со второй младшей группы. В первые годы жизни ребенок развивается очень быстро. Ни в один из последующих периодов жизни он не приобретает так много, как в это время. Дети младшего дошкольного возраста с удовольствием растворяются в мире сказок и стараются передать образы сказочных героев через специально подобранные движения.

Элементы горизонтального балета мы включаем в организацию образовательного процесса по физической культуре. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для достижения оптимального результата, на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками: фронтальная; работа в парах, тройках, малых группах; индивидуальная.

Конечно полностью отойти от проведения НОД мы не можем, поэтому в основном используем элементы горизонтального пластического балета в вводной части занятия, не изменяя структуру основной и заключительной части. Однако на протяжении всего занятия прослеживается один сюжет.

Подготовительная часть занятия составляет – 8 минут.

Основная задача – подготовить организм ребёнка к предстоящей нагрузке через реализацию элементов горизонтального пластического балета. Начинаем выполнять упражнения не с ходьбы, как обычно, а с лежаче - горизонтированных поз, то есть с точностью наоборот.

Основные причины, по которым я использую эту форму работы именно в подготовительной части занятия. Гибкое тело – это свобода движений, лёгкость и пластичность. Недостаточная гибкость (тугоподвижность) некоторых мышечных групп негативно влияет на состояние и подвижность позвоночника, что, в свою очередь, отражается на здоровье в целом.

Одна из всеобщих задач состоит в том, чтобы ребёнок выполнял движения на полную амплитуду. Скованность мышц часто чревата травмами, в то время



как достаточный «запас гибкости» сводит травматизм к минимуму. Растягивание мышц перед тренировкой — повышает способность мышц к последующей работе. Когда вы видите футболиста, растягивающего перед игрой мышцы ног, или теннисиста, тянущего грудь и плечи, знайте — они делают это, чтобы лучше играть.

Укороченные программы «Театра физического развития и оздоровления детей» могут быть использованы в качестве физкультурных минуток, физкультурных пауз.

Специальные коррекционные программы оправдают себя в индивидуальной работе с «отстающими» детьми. А какими интересными, музыкальными, эстетичными могут стать физкультурные праздники, если в них включить программы горизонтального пластического балета. Интересные возможности можно реализовать в «горизонтальном пластическом балете» и как в новом виде соревнований. Перспективны их колоссальны, а правила могут быть самыми разными.

«Координатная сетка» — ребенку предлагается в течение музыкальной программы, коснуться кистью или стопой предварительно разложенных в определенных местах предметов (это могут быть кубики, кегли и т. п.), причем сделать это нужно красиво, изящно, искусно сочетая движения с музыкой. За отведенное время надо успеть коснуться всех расставленных предметов, обычно образующих какую-либо геометрическую фигуру.

«Собирание и складывание предметов» — в этой программе ребенку предлагают собрать, двигаясь под музыку, разложенные на полу предметы и сложить их в одном (указанном заранее) месте за определенное время (до 3-5 минут).

«Оживление предметов» — в этой программе мальчик (или девочка) должны последовательно коснуться каждого из спортивных предметов (например, мяча, скакалки, гимнастической палки, обруча), разложенных по углам условного квадрата, «оживить их», выполнив с ними под музыку несколько движений в горизонтальных позах. Необходимо за определенное время (от 3 до 10 минут) успеть «оживить» все предметы.

Занятия по методике Н.Н Ефименко проходят очень живо, в эмоционально благоприятной психологической обстановке, в атмосфере доброжелательности, свободы, равенства, при отсутствии изоляции пассивных детей. Такая форма работы помогает детям раскрепоститься, появляется уверенность в себе. Такая форма организации НОД нравится, как девочкам, так и мальчикам, поэтому в этой части занятия я не использую индивидуально-дифференцированный подход, но однако считаю, что обеспечение гендерного подхода в последние годы стал особенно актуальным.

Гендерное воспитание – это организация педагогического процесса с учетом половой идентичности, особенностей развития детей в ходе полоролевой социализации.

Если в дошкольные годы не заложить у девочек,– мягкость, нежность, аккуратность, стремление к красоте, а у мальчиков – смелость, твердость,

выносливость, решительность, рыцарское отношение к представительницам противоположного пола, т.е. не развить предпосылки женственности и мужественности, то это может привести к тому, что став взрослыми мужчинами и женщинами, они будут плохо справляться со своими семейными, общественными и социальными ролями.

Отечественные ученые Ц. Какабадзе, О. Недригайлова, И. Попов, В. Урицкая, Н. Шишнияшвили пришли к выводу о превосходстве мальчиков в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками и необходимости дифференцированного подхода к ним в процессе физического воспитания. Выявили, что в процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель, на дальность, лазание, борьба, спортивные игры). Девочки любят игры с мячом, скакалкой, лентой.

Обычно дети предпочитают те упражнения, которые у них лучше получаются. Если дать мальчикам мяч, они чаще начинают с ним пытаться играть в футбол, но как правило, это проявляется в сильных ударах по мячу. Девочки практически так не поступают. Если им в руки попал мяч, чаще всего они начинают повторять упражнения из «школы мяча».

Так как центр тяжести у девочек находится ниже, чем у мальчиков, они легче справляются с упражнениями на равновесие. Если есть бревно, мальчики по нему лучше побегают, прыгивают с него, в то время как девочки будут по нему медленно ходить, может быть с поворотами, получая от этого удовольствие.

Поэтому структура поло ролевых занятий обычна, а вот содержание должно иметь серьезные отличия.

Одним из ведущих принципов должен стать принцип двух начал в педагогическом процессе. Данный принцип подразумевает, что обучение и воспитание дошкольников отражает особенности мужественного начала у мальчиков и женственного у девочек. Педагогический процесс при таком подходе будет иметь различный стиль, различный тон, различную направленность.

Для мальчиков – это развитие быстроты, физической и силовой выносливости, воспитание выдержки, смелости; для девочек – развитие чувства ритма, красоты движений, гибкости.

Этот подход мы осуществляем через деление общей группы детей на две подгруппы, различаемых по половому признаку на время проведения физкультурного занятия. Особенность такой дифференциации в том, что девочки и мальчики не изолированы друг от друга, а в процессе специально организованной деятельности развиваются физические качества, которые принято считать сугубо женскими или сугубо мужскими.

На таких занятиях используем следующие методические приемы для учета половых особенностей дошкольников:

1. Различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (например, мальчики работают на рукоходе, а девочки – с лентами).

2. Различия в дозировке (например, девочки отжимаются 5 раз, а мальчики 10 раз).

3. Различия в подборе оборудования (например, девочкам легкие гантели, а мальчикам более тяжелые).

4. Различия в обучении сложным двигательным движениям. Существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают значительные трудности и требуют большего времени для овладения ими (например, метание на дальность легче дается мальчикам, и наоборот, прыжки на скакалке – девочкам). Это требует от специалиста по физическому воспитанию разных методических подходов: например, разное число повторений, выбор подводящих и подготовительных упражнений, использование вспомогательного оборудования и т.п.

5. Различия по времени (например, девочки прыгают через скакалку 1 минуту, мальчики 1,5 минуты).

6. Пространственные ориентировки (например, мальчикам отдается большая часть зала по сравнению с девочками, т.к. для них характерно дальнейшее зрение, а для девочек ближнее).

7. Распределение ролей в подвижных играх (например, мальчики – медведи, а девочки – пчелки).

8. Расстановка и уборка снарядов (девочки всегда расставляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группой в несколько человек – тяжелое оборудование).

9. Различия в оценке деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Для мальчиков слово «молодец» эмоционально значимо, а для девочек следует подбирать слова с более сильным эмоциональным компонентом («Ты лучшая в этом движении», «Ты была похожа на балерину», «У тебя очень мягкие движения рукой, кистью», «У тебя самое бесшумное приземление»).

11. Чаще напоминаем мальчикам о способах выполнения, о требованиях к качеству, так как они больше нуждаются во внимании при «шлифовке» отдельных элементов, техники, чаще приходится использовать помощь в плане тактильно-мышечных ощущений т.е. подойти поправить ребёнка.

12. В работе с девочками чаще прибегаем к образцу, имитации, словесным указаниям.

13. Учет сенситивных (критических) этапов для формирования и совершенствования двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков и умений. Например, девочки лучше выполняют задания на пространственную точность на пятом и шестом годах, а мальчики – на седьмом году жизни.

14. Использование условных обозначений на карточках, пиктограммах для мальчиков и девочек («М», «Д»).

Следует помнить, что необходимо учитывать не только половые, но и индивидуальные особенности, склонности и интересы детей, так как иногда девочки проявляют способности к упражнениям с видимой «мальчишеской»

направленностью, и наоборот. Поэтому педагог не должен подавлять стремление детей заниматься определенным видом двигательной деятельности. Половая принадлежность не должна использоваться в качестве довода против какой-то двигательной деятельности.

Дошкольный возраст - наиболее благоприятный для формирования полоролевого поведения ребенка.

Занятия физическими упражнениями должны занимать в этом процессе одно из ведущих мест, так как имеют большие возможности в формировании мужественности у мальчиков и женственности у девочек. Учет полоролевых особенностей дошкольников позволит педагогу, организуя их двигательную деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая хода становления личности, заложенного самой природой.

Таким образом, использование инновационных форм работы с детьми и осуществление гендерного воспитания в работе по физическому развитию оказывает благотворное влияние на здоровье дошкольников, повышает устойчивость детского организма к инфекционным и простудным заболеваниям, повышает уровень иммунитета, общего жизненного тонуса, т.к. обеспечивает комфортную обстановку для образовательного процесса.

## **1.6 «Использование современных фитнес - технологий в формировании здоровья и физического развития старших дошкольников»**

Детский фитнес – система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

В нашем детском саду используются следующие фитнес- технологии. (твистер – коврики, степ- доски, фитболы, стрейтчинг, резиновая тесьма).

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на физкультурных занятиях, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

Детский фитнес развивает координацию, выносливость, силу, чувство ритма, артистичность, формирует правильную осанку и красивую фигуру. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил. Занятия с элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания,

развивающие активность, самостоятельность, ответственность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой, у них вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

Твистер – коврики помогут компенсировать недостаток движения, разовьют координацию, внимательность, реакцию и чувство равновесия, станут незаменимыми помощниками на детских праздниках.

Так как главным правилом игры является соблюдение равновесия, ребенок учится координировать свои движения и одновременно запоминает цвет кружков, тем самым используя сразу несколько разделов мозга.

Работа на твистер- ковриках начинается со 2-ой младшей группы – закрепление цвета, ориентировка в пространстве, закрепление понятий правая, левая нога, развитие физических качеств: быстрота, ловкость. Все упражнения выполняются из исходного положения стоя. Используется метод наглядного показа.

Средняя группа - упражнения выполняются из исходного положения стоя и сидя. Закрепляются понятия правая и левая сторона, развивается гибкость. Дети учатся выполнять задание по словесному руководству педагога.

Старший возраст (старшая и подготовительная группы) - ориентировка в пространстве, развитие точности выполнения задания, закрепление понятий сзади, впереди, справа, слева, сбоку. Задание уже может давать ребенок, потому что дети прекрасно оперируют всеми вышеназванными понятиями.

#### Использование Твистер – ковриков

	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Месяц	Апрель Май	Апрель Май	Апрель Май	Апрель Май
Физические качества	Координация, равновесие, ловкость, гибкость			
Количество в месяц	2	2	4	4
Применение в занятии	Заключит. часть (малоподвижная игра)	Заключительная часть (малоподвижная игра)	Основная часть (ОРУ)	Основная часть (ОРУ)

В подготовительной к школе группе дети выполняют танцевальные композиции по заданию инструктора по физической культуре, а также сами придумывают танец. Самый интересный разучивается всеми детьми группы.

Степ-доски (степ – аэробика) – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от возраста детей

Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной

музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики - ее оздоровительный эффект.

Результат:

- у детей сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
- наблюдается снижение заболеваемости детей;
- наблюдается рост уровня физического развития детей;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Применение степ-досок начинается со средней группы.

#### Использование степ- досок

	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физические качества	Выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость		
Месяц	Апрель Май	На протяжении учебного года	На протяжении учебного года
Количество в месяц	2	4	4
Применение в занятии	Основная часть (ОРУ)	Основная часть (ОРУ) Основная часть (полностью)	Основная часть (ОРУ) Основная часть (полностью)
Утренняя гимнастика	-	+	+
Досуги			+
Выступления на утренниках		+	+

Степ - аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 минут;

- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

При выборе музыкального сопровождения инструктор дошкольного образовательного учреждения должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ-программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности движений.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травматизма детей.

Важным элементом степ-тренировки у детей являются словесные команды. Они должны быть краткими, громкими и чёткими.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ-платформы можно включать в программу различных праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик.

Фитбол-гимнастика – это интересное, полезное и доступное занятие для детей дошкольного возраста. Имеет большое значение как укрепляющее физическое, психическое здоровье и формирующее навыки ЗОЖ.

Фитбол – гимнастика развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувства равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Фитбол притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество, является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

#### Использование фитболов

	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Месяц	Декабрь - май	На протяжении учебного года	На протяжении учебного года
Физические качества	Скоростно-силовые качества, ориентация, ловкость, равновесие		
Количество в месяц	2	4	4
Применение в занятии	Основная часть (ОРУ)	Основная часть (ОРУ) Основная часть (ОВД)	Основная часть (ОРУ) Основная часть (ОВД)
Утренняя гимнастика	-	+	+
Досуги	-		+

Выступления на утренниках	-	+	+
---------------------------	---	---	---

В нашем детском саду фитболы начинаем применять со средней группы с декабря.

В каждой возрастной группе занятия с использованием фитбол – мячей имеют свои особенности.

Средняя группа – статичные упражнения (сидя на мяче), работа рук, прыжки, т.е. развиваем умение правильно садиться и удерживать равновесие на мяче.

Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, прокатывание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием).

Движения детей старшего дошкольного возраста более координированные и точные, поэтому основной задачей становится - обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развития двигательной координации. В этом возрасте ольше внимания уделяется игровым общеразвивающим упражнениям с фитболами. И в заключительной части занятия чередование игр малой подвижности и психогимнастики, релаксации.

Фитбол – гимнастика включена в образовательную деятельность в течение всего года, согласно перспективному плану.

Время упражнений с фитболами не должно превышать 40-60% общей длительности занятия. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Надо следить за техникой выполнения упражнений, соблюдением приемов страховки и учить само страховке. Важно, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

В занятия можно включать дополнительные пособия, такие как гантели, мешочки, флажки, султанчики, гимнастические палки, что также разнообразит занятие и поможет решить дополнительные задачи.

Стретчинг – это растяжка, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц через специальные позы. Главное назначение стретчинга – удлинить мышечные волокна путем растягивания (чтобы повысить их сократительную способность), увеличить амплитуду движения в суставах, ускорить восстановление организма после интенсивных физических нагрузок

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное



мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Занятие с детьми старшего дошкольного возраста проводится до 35 мин.

Разогрев мышц, подготовка организма к работе проходит в первой вводной части занятия. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. На занятии обычно используется 6 упражнений игрового стретчинга. Упражнения подбираются на укрепление и растяжку всех групп мышц.

Все упражнения стретчинга выполняются под музыку.

#### Стретчинг – технология

	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физические качества	Гибкость, ловкость, выносливость	
Месяц	Март - май	На протяжении учебного года
Количество в месяц	3	4
Применение в занятии	Основная часть (ОРУ) Заключительная часть (релаксация)	Основная часть (ОРУ) Заключительная часть (релаксация)
Утренняя гимнастика	2-3 упражнения	3-4 упражнения

В ходе проведения занятия решаются следующие задачи:

- развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности;
- укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма;
- создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

#### Упражнения с резиновой тесьмой

	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физические качества	Скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость, гибкость			
Месяц	Апрель Май	Апрель Май	Декабрь - май	На протяжении учебного года
Количество в месяц	2	2	4	4
Применение	Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть

в занятии	(ОРУ) Заключительная часть (малоподвижная игра)	(ОРУ) Заключительная часть (малоподвижная игра)	(ОРУ) Основная часть (ОВД) Заключительная часть (малоподвижная игра)	(ОРУ) Основная часть (ОВД) Заключительная часть (малоподвижная игра)
Утренняя гимнастика	-	+	+	+
Досуги, праздники		+	+	+

Большое распространение в детских садах получили общеразвивающие упражнения с широкой резиновой лентой. Материал этот доступен, прост, занимает мало места при хранении. Упражнения с резиновой лентой очень эффективны, дают возможность инструктору, варьируя разнообразные упражнения, создавать интересные комплексы. Резинка для фитнеса представляет собой компактную эластичную ленту из латекса. Можно изготовить из обычной широкой резинки (3-4см). Длина 55см на конце резинки ручки, петля - 7,5 см. Нагрузка обеспечивается за счет сопротивления, которое возникает при растяжении резинки.

Занятия начинаются со 2-ой младшей группы.

2-ая младшая группа – используется резинка с петлей для рук.

Средняя группа – используется резинка с петлей для рук более сильного натяжения.

Старшая группа – добавляется резинка с петлей для ног (работа рук и ног одновременно).

Подготовительная группа – добавляется кольцо для ног.

Резинки для фитнеса обеспечат:

- повышение силы и упругости мышц;
- укрепление мышечного корсета.

Кую бы фитнес-технологии мы бы не рассматривали, инструктор по ФК должен помнить:

- об индивидуально-дифференциальном подходе. (требуется учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка);
- о постепенном увеличении нагрузки, количестве повторений, амплитуды выполнения, сочетании дополнительного оборудования;
- о чередовании фитнес упражнений с дыхательными упражнениями;
- об интегрировании фитнес – технологий;
- о реализации комплексно-тематического принципа организации образовательного процесса.

## **II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **1. Конспект по скиппингу для способных детей старшего дошкольного возраста «1,2,3,4,5 - начинаем мы скакать»**

Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение детей к регулярным занятиям спортом; популяризация «скиппинга» как наиболее простого, доступного, эмоционального и интересного вида спорта.

Задачи:

- развивать и совершенствовать ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, способность управлять движениями собственного тела;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную системы.;
- упражнять в прыжках через короткую и длинную скакалки разными способами;
- воспитывать дисциплинированность, инициативность, смелость, настойчивость, чувство коллективизма.

Оборудование: короткие скакалки по количеству детей, длинная скакалка, музыкальный центр , аудиозаписи.

Ход занятия

Вводная часть.

Инструктор загадывает загадку:

На гимнастику хожу,  
Крепко с мячиком дружу.

Я не палка и не скалка,

А весёлая...? (скакалка)

- Давайте посмотрим, что можно делать со скакалкой.

(На экране дети смотрят эпизод чемпионата России по скиппигу)

Инструктор: «Ребята, а вам хотелось бы участвовать в таких соревнованиях?»

- А как вы думаете, что такое «скиппинг»?

- Как называют тех, кто занимается скиппингом? (скипперы).

- Сейчас я предлагаю вам устроить турнир по скиппингу прямо в нашем зале. Вы готовы? Но перед соревнованиями необходимо размяться.

Ходьба в колонне по одному, на носках - руки в стороны, круговые вращения кистями рук вперед – назад, на пятках - руки к плечам, круговые вращения плечами вперед - назад, крестным шагом, с высоким подниманием бедра.

Бег обычный, по сигналу прыжок вверх, с захлестыванием голени, с ноги на ногу, с прямыми ногами.

Основная часть.

#### ОРУ с короткой скакалкой

1. «Наклони голову»

И.п.: о.с., руки со скакалкой за головой.

В.: 1 - скакалку вперед, наклон головы вправо (влево), 2 - и.п. (по 5 раз в каждую сторону).

2. «Ногу назад»

И.п.: ноги на ширине плеч, скакалка на уровне груди (натянута).

В.: 1 - ногу отставить назад, в сторону, скакалку вверх, 2 - и.п., то же с левой ноги. (по 5 раз с каждой ноги).

3. «Повернись»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой на уровне груди.

В.: 1 - поворот вправо (влево) с приседом, руки со скакалкой перпендикулярно полу, 2 - и.п. (по 5 раз в каждую сторону).

4. «Сделай круг»

И.п.: ноги на ширине плеч, скакалка в прямых руках вверх.

В.: 1-2 - наклон с выполнением кругового движения вниз - вверх в правую сторону, 3-4 - то же в левую сторону (по 4 раза в каждую сторону).

5. «Скакалку за колено»

И.п.: о.с., скакалка на уровне груди в вытянутых руках.

В.: 4 шага вперед с высоким подъемом бедра, скакалку завести за колено на каждый шаг, 4 шага назад, скакалку выносить вперед на каждый шаг (по 3 раза вперед - назад).

#### 6. «Ноги вверх»

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты, скакалка на груди.

В.: 1-2 - поднять согнутые в коленях ноги, завести за них скакалку, скакалку опустить на пол, ноги выпрямить вверх, 3-4 - и.п. (6 раз)

#### 7. «Скакалку вверх»

И.п.: лежа на животе, скакалка в прямых руках, ноги вместе.

В.: 1-2 - скакалку вверх в прямых руках, ноги развести в стороны, 3-4 - и.п. (6 раз)

#### 8. «Прыжки»

И.п.: о.с., скакалка, сложенная пополам, в одной руке.

В.: вращение скакалки под ногами, прыжки через скакалку в сочетании с ходьбой.

Инструктор

- Начинаем наш турнир. 1 -й тур. Прыжки через короткую скакалку.

Приглашаю всех участников на площадку.

Дети демонстрируют свои умения в прыжках через короткую скакалку:

- прыжки классические (ноги вместе),
- прыжки на одной ноге,
- прыжки с переменной сменой ног,
- прыжки смешанные,
- прыжки в приседе,
- прыжки ноги крестно,
- прыжки парные,
- прыжки с продвижением вперед.

Подведение итогов 1 тура.

Подвижная игра «Пробеги, не задень» (пробегание под вращающейся скакалкой парами).

2 тур. Прыжки через длинную скакалку:

- прыжки одиночные с выполнением заданий,
- вбегание под вращающуюся веревку парами, выполнение прыжков, выбегание парами,
- пробегание под вращающейся веревкой тройками, четверками,

Подвижная игра «Пауки и мухи».

Заключительная часть.

Игра «Разноцветные узоры» (выкладывание узоров из скакалки).

Подведение итогов турнира. Награждение.

## **2. Конспект квест-игры по физической культуре для детей подготовительной к школе группы «Приключение снеговика»**

Цель: Совершенствовать физические качества дошкольников через квест - игру.

Оборудование:

1. Пазл с разрезными картинками - «Карта»
2. Конусы – 3 шт
3. Корзины – 2 шт
4. Мешки с песком по количеству участников
5. Туннель – 1 шт
6. Гимнастическая скамья - 2 шт
7. Обручи – 6 шт
8. Поворотная стойка – 2 шт
9. Схемы-задания
10. Дуги – 3 шт
11. Браслеты резиновые 2-х цветов по количеству участников
12. Плоскостные листочки деревьев

Персонажи: «Ай» (*взрослый*); «Ой» (*взрослый*)

Ход квест - игры

I. Вводная часть.

Дети входят в физкультурный зал, их встречает инструктор по ФК

Инструктор: Физкульт!

Дети: Привет!

Инструктор: Все здоровы? В поход идти готовы?

Хотите отправиться в страну Физкультуры и Здоровья?

(ответы детей)

Инструктор: Займите свои места в нашем волшебном паровозике.

Отправляемся!

Разминка

(музыкальное сопровождение - песня «Паровоз Букашка»)

Дети выполняют движения под словесное сопровождение педагога.

II. Основная часть.

Инструктор: Вот и приехали.

Слышите какие то звуки (раздаются звуки «ой...ой...» «ай ....ай...».

(входят «Ой» и «Ай»)

Инструктор: Ребята, так это же наши знакомые «Ой» и «Ай»

Ай: Как много здесь детей. Здравствуйте.

Ой: Ой-ой-ой. Мы для вас несли карту, чтобы вы могли отправиться в увлекательное путешествие, но по дороге на нас напали микробы и вирусы, они уничтожили карту, остались одни кусочки, да и те мы потеряли.

Инструктор: А мы ни вирусов, ни микробов не боимся, потому что по утрам делаем зарядку. Правда ребята? Покажем как мы это делаем? Ой, Ай, присоединяйтесь к нам.

Флешмоб. (муз. «Эй, лежебоки»)

Начинает инструктор по ФК, к нему присоединяются дети, затем персонажи.

Персонажи: Ребята какие вы сильные, ловкие. Без вашей помощи нам точно не справиться. Помогите, пожалуйста, найти части карты и собрать ее.

Инструктор: Путь предстоит нелегкий, нам могут встретиться разные препятствия. Готовы преодолевать трудности?

Смотрите, перед нами две дороги, по какой из них пойти, чтобы карту найти?

Ай: Я пойду по дороге Здоровья (подходит к стрелке красного цвета).

Ой: А я - по дороге Физкультуры (подходит к синей стрелке).

Инструктор: Ребята, как же нам быть? Кто пойдет с Ой, кто пойдет с Ай (ответы детей)

Инструктор предлагает детям браслеты красного и синего цвета, выбор которых будет соответствовать желанию детей двигаться по той или иной дороге.

Дети делятся на две команды. Каждая команда движется по направлению стрелки, преодолевая препятствия, согласно схемам-заданиям находят части карты.

1 задание

По дороге «Физкультуры»

По дороге «Здоровья»

1. Пролезть в туннель
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ходьба по гимнастической скамье с мячом

1. Прыжки через гимнастическую скамью
2. Перешагивание через дуги
3. Ходьба «змейкой» на высоких четвереньках

После прохождения каждого препятствия дети, предполагаемо, обращают внимание на подсказку, с помощью которой находят части карты.

Инструктор: Молодцы ребята. Здорово справились с этим заданием. Но мы нашли не все части карты. Путь предстоит долгий. Сделаем остановку на привал (переходят в музыкальный зал, в это время меняются схемы - задания для детей в спортивном зале для команд) Отдохнем? Расскажем нашим друзьям, как сохранить здоровье?

Предлагает игру «Да» - «Нет»

Для похода нам нужна  
Лишь полезная еда? (да)  
Каша – вкусная еда,  
Это нам полезно? (да)  
Лук зеленый иногда  
Нам полезен, дети? (да)  
В луже грязная вода.  
Нам полезно иногда? (нет)

Ой и Ай: Спасибо ребята. Теперь мы знаем, что полезно для здоровья.

Инструктор обращает внимание на красоту осенних листьев, лежащих на поляне. Ребята я знаю точно, что здесь спрятана подсказка к следующему заданию. Дети находят подсказку и объясняют, почему именно там она спрятана.

Инструктор : Продолжаем мы поход , приключений много ждет.

По подсказкам переходят в спортивный зал, меняются местами по типу круговой тренировки , выполняют основные виды движения.

## 2 задание

По дороге «Здоровья»

1. Пролезть в туннель
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ходьба по гимнастической скамье с мячом

По дороге «Физкультуры»

1. Прыжки через гимнастическую скамью
2. Перешагивание через дуги
3. Ходьба «змейкой» на высоких четвереньках

Находят следующие части карты. Собираются вместе две команды.

Инструктор обращает внимание детей на то, что на пути расположены большие лужи, которые мешают дальнейшему путешествию.

Появляются Ой и Ай, с большим усилием несут тяжелые корзины с песком.

Инструктор: Ребята зачем Ой и Ай принесли эти мешки, разве могут они пригодиться.? Ответы детей.



Проводится эстафета «Засыпь лужу». Дети бросают мешки с песком в цель. На дне корзин находят подсказки для следующего задания («бревна»).

Под «бревнами» находят остальные части карты.

Инструктор: Карту долго мы искали, вы, ребята, не устали?

III. Заключительная часть

Ой: Ребята, все за мной!

Ай: И за мною тоже!

(дети проходят через середину зала, выстраиваясь в одну колонну)

Инструктор: Ой и Ай, посмотрите, обе дороги привели нас в одно и тоже место. Ведь всем известно, что Здоровье и Физкультура не делимы. Ребята, вот вы и собрали части карты, предлагаю их сложить в одно целое. (Дети складывают пазлы, обнаруживают, что двух частей не хватает, чтобы получилась карта).

Ой и Ай находят недостающие части карты у себя в карманах и отдают детям).

Инструктор: Ребята, о чем говорит эта карта? (предполагаемые ответы детей: надо закаляться, есть полезные продукты, делать зарядку, выполнять режим дня и др.). Теперь Ой и Ай всегда будут на верном пути по «Дороге здоровья и Физкультуры»

А нам пора возвращаться.

### **3. Конспект по физическому развитию детей с ОВЗ старшего дошкольного возраста «Путешествие в Спортландию»**

Задачи:

#### **1. Оздоровительные:**

- развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений, ориентации в пространстве, выносливость);

- формировать правильную осанку;

- укреплять сердечно – сосудистую систему;

- укреплять опорно-двигательный аппарат;

- укреплять физическое и психологическое здоровье детей.

#### **2. Образовательные:**

- научить детей работать с карточками – схемами;

- научить, правильно работать на спортивных тренажёрах;

- совершенствовать навык вращения обруча вокруг себя, отбивания резинового мяча об пол;

- содействовать развитию психологических процессов (внимания, памяти, мышления);

- формировать познавательные умения: аргументировать свою точку зрения, сравнивать, анализировать, делать выводы.

#### **3. Воспитательные:**

- воспитывать любовь к занятиям спортом;

- содействовать познавательному развитию ребенка путем формирования способностей в выполнении физических упражнений и игр;

- способствовать формированию здорового образа жизни;

- воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм;

- вызвать положительно-эмоциональный настрой и желание укреплять свое здоровье.

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть – 10 мин.			
1.	<p>Построение в шеренгу.            Инструктор: - Здравствуйте, ребята!            Какое у вас настроение? Все в порядке?            Все здоровы? (ответ детей).            Как вы думаете, как должен выглядеть человек, который ведёт здоровый образ жизни? (ответы детей).            Сегодня я вам предлагаю отправиться в путешествие, в страну Спортландию, жители которой очень любят заниматься спортом, играть в разные игры, знают, как правильно питаться, чтоб быть здоровым!            А как же мы туда доберёмся? Надо что то придумать? Что вы видите перед собой? (степ-платформы). На что они похожи, на какой транспорт, подумайте? Правильно на поезд, посмотрите сколько много вагонов. Но прежде чем зайти в вагон нужно предъявить билет, поэтому, прямо сейчас мы отправляемся в кассу за билетами.</p>		<p>Создать атмосферу доверия.</p> <p>Через игровую деятельность, сформировать интерес детей к предстоящим физическим нагрузкам.</p>
2.	<p>Перестроение в колонну.            Ходьба обычным шагом.            Ходьба на носках.            Ходьба обычным шагом.            Ходьба на пятках.            Ходьба с высоким подниманием колен.            Ходьба гусиным шагом.            Ходьба обычным шагом змейкой.            Лёгкий бег.            Бег с захлестом голени назад.            Ходьба обычным шагом.            Перестроение в круг.</p>	3,5 мин	<p>МУЗЫКА № 1</p> <p>Выполнять упражнения максимально, на всю амплитуду.            Бег выполнять в среднем темпе, стопу ставить мягко.            Соблюдать дистанцию,</p>

	<p>Пальчиковая гимнастика «Воздушный шарик»</p> <p>Инструктор: - Вот мы и у кассы. Предлагаю каждому из вас взять по билету. Посмотрите внимательно на свой билет и на вагоны. Теперь займите место около своего вагона. Молодцы, ребята, вы очень сообразительные. Ну, что отправляемся в путь! А, чтобы наши мышцы оставались крепкими, предлагаю выполнить специальные упражнения с помощью наших вагончиков.</p>	30 сек.	<p>расстояние между детьми не менее 50 см.</p> <p>Следить за правильным дыханием детей.</p>
3.	<p>Инструктор: Скорей занимайте свои места!</p> <p>– <u>ОРУ</u> (на ступах)</p> <p>1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: 1,2 встать на степ, руки прямые вверх, 3,4. и.п.</p> <p>2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью «полочка»: 1,2. встать на степ, руки в стороны 3,4. и.п.</p> <p>3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: 1,2 встать на степ, руки в стороны, 3,4 вращение рук вперед (назад), 5,6. и.п.</p> <p>Упражнение на восстановления дыхания.</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, на расстоянии шага от ступа: 1 коснуться правым носком ступа, 2 поставить пятку на степ, 3 .и.п., то же левой ногой.</p> <p>5. И.п. – стать лицом к ступу, руки на поясе: 1,2 присесть, развести колени в стороны, руки положить на степ, 3,4 и.п.</p> <p>6. И.п. – то же: 1,2 встать на степ, 3 - правую прямую ногу в сторону, 4,5. и.п. (то же левой ногой).</p> <p>7. И.п. – сидя на ступе, руки к плечам:</p>	<p>4,5 мин.</p> <p>по 4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>по 5 раз</p> <p>по 4 раза</p> <p>по 5раз</p> <p>8 раз</p>	<p>МУЗЫКА № 2</p> <p>Музыкальное сопровождение</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений, координаций рук и ног за темпом, ритмом, за музыкальностью исполнения движений.</p>

	1. поворот влево, руки в стороны, 2. и.п.. 3 - поворот вправо, руки в стороны, 4.- и.п. 8. И.п. – сидя на степе, выпрямленные ноги опираются об пол, руки к плечам: 1-наклон, коснуться руками правой ноги, 2.и.п., 3.- то же к левой ноге 9. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1,2. встать на степ, руки вверх, 3,4.- наклон вправо – влево, 5,6. и.п. Дыхательное упражнение «Паровоз»	8 раз  10 раз  10 раз	
	Инструктор. - Вот мы и у цели! Посмотрите сколько красивых букв, давайте из них составим название этой спортивной страны!	1 мин	МУЗЫКА №2а Дети с помощью инструктора выкладывают из букв слово
<b>Основная часть – 15минут</b>			
1.	Инструктор: - Молодцы! Теперь отправляемся на остров «Быстроты, силы и ловкости!»  Инструктор: - Теперь, каждый из вас может подойти и взять «волшебную карточку».  Давайте ещё раз повторим, как и когда мы будем выполнять смену тренажёра и как надо себя вести на спортивных тренажёрах.  Инструктор: -Молодцы, всё вы запомнили. Я думаю можно начинать!  Инструктор: - Вам понравилось заниматься на тренажёрах? А какой тренажёр понравился вам больше всего?  Инструктор - Теперь давайте поставим тренажёры на место.	2 мин  20 сек  5 мин  20 сек  30 сек  20 сек	Через «Волшебные карточки» дети получают информацию о том, как правильно вести себя на тренажёрном пути, по какому принципу выполнять смену тренажёра и как с ним работать. МУЗЫКА №3 №4 На каждом тренажёре дети работают 30 сек, Смена тренажёра происходит по часовой стрелке. Следить за правильностью работы на спортивных тренажёрах.

	<p>Инструктор - Наше путешествие продолжается, и нас ждёт остров «Правильного питания»!</p> <p>А вы знаете какие витамины содержатся в овощах и фруктах? Вот сейчас мы с вами это и узнаем!</p> <p>Витамины спрятаны внутри каждого фрукта и овоща.</p>		<p>По окончании упражнения дети помогают убрать тренажёры.</p>
2.	<p>Инструктор: - Но сначала вам надоделиться на две команд - команду мальчиков и команду девочек. Команды занимают свои места у стартовых линий!</p> <p>Инструктор: - Задача команды мальчиков: чтобы добраться до корзины с продуктами надо выполнить прыжки на двух ногах через лестницу, стараясь не наступать на её пролёты. А задача девочек - выполнить лёгкий бег через лестницу, также стараясь не наступать на пролёты лестницы. Всем понятна эстафета? Команды не забывают болеть за своих участников! Итак, раз, два, три – начни!</p> <p>Эстафета «Витамины»</p> <p>Инструктор: - Теперь вы знаете, какие витамины содержатся в овощах и фруктах, одни очищают наши сосуды, другие полезны для зрения, третьи помогают в работе сердца. Поэтому они очень полезны для детей и для тех, кто любит спорт и здоровый образ жизни!</p> <p>Инструктор: - Ребята, вам понравилось играть в Спортландии? Но, к сожалению, наше время пребывания в этой стране заканчивается и нам всем пора возвращаться в свой детский сад в свою группу к любимым воспитателям</p> <p>Инструктор: - Ребята, посмотрите какой красивый жёлтый песок впереди, давайте на нём отдохнём. И поиграем с морскими ёжиками</p>	<p>10 сек.</p> <p>40 сек.</p> <p>3 мин.</p> <p>20 сек.</p>	<p>Овощи и фрукты находятся на противоположной стороне от команды</p> <p>Следить за тем, чтобы участники команд не нарушали правила эстафеты</p> <p>После выполнения эстафеты дети вспоминают, какие продукты полезные, а какие нет</p> <p>МУЗЫКА № 5 - № 6</p> <p>Настроить детей на то, что путешествие подходит к концу.</p>
<p>Заключительная часть – 5 мин</p>			

1.	Самомассаж и артикуляционная гимнастика с массажными мячиками Инструктор: - И вот мы вернулись в детский сад. Вам понравилось наше путешествие? До свидания, ребята! До новых встреч!	4 мин.  1 мин.	Дети проговаривают слова вместе с инструктором.  Под музыкальное сопровождение дети выходят из зала.
----	---	----------------------	--

#### **4. «Конспект по физическому развитию детей с ОВЗ подготовительной к школе группы с участием педагога-психолога»**

Цель: обобщение имеющихся знаний, формирование целостного восприятия изучаемого материала.

Образовательные задачи:

- упражнять в равновесии, закрепить пролезание в обруч сверху и сбоку, развивать ловкость в перелезании через предметы;
- способствовать развитию координационных способностей при выполнении заданий на гимнастической лестнице.

Оздоровительные задачи:

- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную системы; вырабатывать осознанное отношение к физкультуре как к методу укрепления здоровья;
- вырабатывать осознанное отношение к физкультуре и спорту как к методу укрепления здоровья;
- снятие телесного и эмоционального напряжения.

Развивающие задачи:

- создание эмоционально положительного настроения для работы в команде;
- развитие навыков вербального и невербального общения;

Воспитательные задачи:

- вырабатывать осознанное отношение к физкультуре и спорту как к методу укрепления здоровья и тренировки организма;
- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству.

Оборудование: шведская лестница, наклонная доска, канат, гимнастические палки, стойки с закрепленными обручами, модуль куб – 2 шт., большой модуль, куб малый – 2 шт., парашют для игр, атрибут для б.Яги – метла, коврики релаксации, видео и фонотека.

Предварительная работа в группе. Беседа с детьми в группе:

Педагог-психолог: - Здравствуйте ребята! Ребята, а вы любите сказки?

Ответы детей.

Педагог-психолог: - А какие сказки вы знаете? (Дети называют сказки).

Ответы детей.

Педагог-психолог: - А как заканчиваются сказки?

Ответы детей.

Педагог-психолог: - В каждой сказке есть счастливый конец. А как вы думаете, почему у сказок всегда хорошее окончание?

Ответы дети:

Педагог-психолог: - Молодцы! В каждой сказке есть положительные и отрицательные герои. И у тех, кто добр, верен, отзывчив, справедлив, бывают друзья. Они помогают победить зло.

Ответы детей.

Воспитатель: - Ребята, сейчас нам пора идти в спортивный зал, на физкультурное занятие.

СЛАЙД 1

I часть. Вводно – подготовительная часть (6 минут)

Дети за педагогом-психологом заходят в зал и строятся по кругу.

Инструктор ФК: - Здравствуйте.

Дети: - Здравствуйте.

Дети входят в зал встают в круг.

Педагог-психолог: - Давайте возьмемся за руки, закроем глаза и представим, что мы с вами одна большая Жар-птица. Поднимем крылья вверх, в сторону, вниз. Сделаем вдох и выдох и ещё раз. Открываем глаза.

Инструктор ФК: - Ребята, как у вас дела?

Ответы детей

Воспитатель: Ольга Владимировна, сегодня мы с ребятами вспоминали сказки.

Инструктор ФК: - Как здорово, как раз сегодня у нас есть возможность отправиться в путешествие в сказку. Отправляться нам пора, ждут нас добрые дела. Для того чтобы побыстрее добраться до сказочной страны предлагаю отправиться в путь с любимыми героями, а как известно с друзьями путь короче и веселее! Согласны? Отправляемся в путь!

СЛАЙД 2-9 (На экране появляются один за другим герои сказок и мультфильмов)

Ходьба в колонне по 1, ходьба на носках, на пятках, крестным шагом.

Бег боковым галопом, бег с высоким подниманием колен; бег, выбрасывая прямые ноги вперед.

Спокойная ходьба. (4 мин)



## СЛАЙД 10 (ковер-самолет)

Инструктор ФК: - Вот мы с вами почти у цели, но дальше нет дороги по земле, только по воздуху можно продолжить наш путь в страну сказок, предлагаю полететь на ковре самолете. Занять места! Закрываем глаза, начинаем обратный отсчет 5-4-3-2-1-пуск! Вот мы с вами и на месте.

Дети подходят к педагогу-психологу. (Царевна просит выручить ее из беды)

## СЛАЙД 11 (волшебная страна)

СЛАЙД 12 (видеообращение Василисы: - Здравствуйте ребята. Я Василиса, принцесса Сказочной страны, со мной случилась беда. Украл меня Кощей Бессмертный, он заточил меня в своем замке).

Педагог-психолог: - Что же делать нам делать ребята?

Ответы детей

Инструктор по ФК: - Помочь Василисе могут настоящие богатыри! А девиз наш – «Один за всех и все за одного!» Путь наш будет трудным и долгим и нам богатырям нужно подготовиться.

(дети берут гимнастические палки и строятся в звенья)

## СЛАЙД 13 (богатыри)

II часть. Основная (18 минут)

ОРУ с гимнастической палкой (звучит песня «Богатырская сила»)

1. И.п.: о.с., палка в руках хватом сверху. 1 - вытянуть руки вперед; 2 - руки вверх, встать на носки; 3 - руки вперед, опуститься на всю ступню; 4- в и.п. (6 раз);

2. И.п.: о.с., палка в руках у груди. 1 - выпад вправо, 2 - и.п., 3 - выпад влево, 4 - и.п. (8 раз);

3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах сзади. 1 - поворот вправо, 2 - и.п., 3 - поворот влево, 4 - и.п. (8раз);

4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка сзади снизу. 1 - поднять палку, выполняя наклон вперед-вниз, 2 - и.п. (8раз);

5. И.п.: о.с., палка в руках вертикально к полу. 1 - присесть, колени развести в стороны, 2 - и.п. (8раз);

6. И.п.: ноги на ширине плеч, палка у груди. 1- выполнить наклон, касаясь концом палки носка правой ноги, 2 - и.п., 3 - выполнить наклон, касаясь концом палки носка левой ноги, 4 - и.п. (8 раз);

7. И.п.: о.с., палка в руках, вертикально к полу. 1 - мах правой ногой в сторону, 2 - и.п., 3 - мах левой ногой, 4 - и.п. (8 раз);

8. И.п.: о.с., палка в правой руке хват за середину, выполнять вращение палки вправо, влево (8 раз);

9. И.п.: о.с., палка на плечах сзади. Прыжки со сменой положения ног.

10. Упражнение на дыхание.

Педагог-психолог: -Ребята, богатыри должны быть не только сильные, но и уметь распознавать настроения друг друга. Я предлагаю вам поиграть в игру.

СЛАЙД 14-16 (герои сказок)

Игра «Веер Эмоций»

Каждый ребенок берет в руки «веер эмоций». На экране появляется сказочный герой, настроение которого дети должны показать на веере эмоций.

СЛАЙД 17 (замок Кощея)

Инструктор по ФК: -Ждут нас сложные препятствия в кощеёвом царстве, для того чтобы разведать дорогу отправим мы в путь сначала самого ловкого и смелого витязя, чтобы узнать, сможем ли мы все преграды пройти (один ребенок выполняет-показывает все виды ОД)

Инструктор по ФК: Ну что, Витязь, сможем преодолеть преграды?

Ребенок: - Да, потому что наш девиз: «Один за всех и все за одного!»

ОВД

1. Ходьба по канату боком приставным шагом (2раза)
2. Ходьба по наклонной доске, поднимаясь на гимнастическую стенку и спускаясь с нее (2 раза)
3. Перелезание через препятствие (большой куб – модуль) (2 раза)
4. Пролезание в обруч правым и левым боком (2 раза)

Дети подходят к экрану.

СЛАЙД 18 (видеообращение Кощея Бессмертного: - Вижу, преодолели вы все преграды, добрались до моего замка, но Василису я вам не отдам!)

Педагог-психолог: Ребята, как вы считаете, почему Кощей Бессмертный нам не хочет отдавать Василису?

Ответы детей:

Педагог-психолог: - Как вы думаете ,Кощей Бессмертный может изменить свое решение?

Ответы детей

Инструктор по ФК: - Правильно, ребята нужно развеселить Кощея, вот он подбредет и вернет нам Василису. Предлагаю поиграть с его подружкой в игру «Баба- Яга и гномы»

Подвижная игра «Баба-Яга и гномы» (2-3 раза)

Игра Р и Д «В темном лесу» (1 раз)

В темном лесу есть избушка – руки домиком над головой

Стоит задом наперед – дети поворачиваются

В этой избушке есть старушка – грозят пальцем

Бабушка Яга живет – грозят пальцем другой руки

Нос крючком, - показывают пальчиком

Глаза большие – показывают

Словно угольки горят - трут ладони

Ух, сердитая какая! – бег на месте

Дыбом волосы стоят –руки вверх

СЛАЙД 19 (видеообращение Кощей Бессмертный: - Ха-ха-ха, ну и рассмешили вы меня ребята, молодцы, что-то даже подобрел я! Ладно, забирайте Василису, я её отпускаю!

III часть Заключительная (6минут)

СЛАЙД 20 (видеообращение Василиса: – Спасибо вам, ребята! Освободили вы меня! Слышала я, что много сказок вы знаете.)

Инструктор по ФК: - Давайте расскажем Василисе, какие сказки мы знаем. Дети садятся на парашют. Пальчиковая игра «Любимые сказки»:

Будем пальчики считать,  
Будем сказки вспоминать.  
Рукавичка, теремок,  
Колобок румяный бок,  
Есть Снегурочка – краса,  
Три медведя, волк и лиса,  
Не забудем Сивку- бурку  
Нашу вещью каурку,  
Про Жар птицу сказку знаем,  
Репку мы не забываем,  
Знаем волка и козлят.  
Этим сказкам каждый рад.

Педагог-психолог: - У меня есть волшебный клубок, я предлагаю поиграть.

Игра «Сказочный герой»: пока звучит музыка клубок передается по кругу, музыка останавливается, тот у кого в руках оказался клубок называет сказку. Звучит музыка, клубок передается по кругу, музыка останавливается, тот у кого оказался в руках клубок называет любого героя этой сказки. Звучит музыка, клубок передается дальше по кругу. Музыка останавливается, у кого оказался клубок в руках называет качество характера сказочного героя.

Инструктор по ФК: - Сказки вы не забывайте, с интересом их читайте. Сказка двери закрывай, в детский сад нас отпускай! Мы возвращаемся в детский сад на наших волшебных ковриках (дети ложатся).

СЛАЙД 21 Релаксация

Педагог-психолог: - Нам пора возвращаться в детский сад. Нам предстоит путь домой на волшебном ковре-самолёте, ложитесь на спину, руки положите вдоль туловища, закройте глаза. Что бы ковер самолет мог подняться в воздух, расслабьтесь. Закройте глаза, сделайте вдох – выдох, ноги расслабляются, тепло идет вверх, расслабляется туловище, руки, лицо. И вот ваш ковер поднимается и летит высоко в небе. Далеко позади остается Сказочная страна. Рядом с вами летят облака: одно похоже на большой ком белой ваты, другое на белого котеночка. Он летит рядом с вами. Вы летите над озером с прозрачной голубой водой. А вот красивая лесная полянка. Но вот уже виден наш детский сад. Вы медленно опускаетесь, котенок летит рядом с вами и вот вы в зале. Белый пушистый котенок лежит у вас на животе, погладьте его правой рукой, теперь левой рукой. Открывайте медленно глаза. Вы чувствуете себя хорошо, отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день»

Дети получают книги в подарок от медвежонка Умки.

Звучит музыка, дети выходят из зала.

Рефлексия.

## **5. Конспект по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с применением фитнес-технологий «Космическое путешествие»**

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков в усвоении основных видов движений через интеграцию образовательных областей.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить понятия: «космос», «солнечная система», «планеты», «звезды»;
- учить лаконично излагать свои мысли при ответе на поставленные вопросы, развивать навыки логического мышления;
- обогащать словарный запас.

Развивающие:

- продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки в усвоении основных видов движений – различных видов прыжков (прыжки в высоту с разбега), бега, лазания по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; метание в цель правой рукой.

Воспитательные:

- воспитывать чувство гордости за свою «голубую» планету, за страну, первой открывшей путь к звездам;
- создавать положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

Методы и приемы: проблемная ситуация, художественное слово, игровые (подвижные игры, дидактические), конструктивные, исследовательская деятельность, медитация, психогимнастика, слушание музыки.

Предварительная работа: знакомство детей с космонавтами (беседа, рассматривание портретов, ЦОР («Космос», «Освоение космоса»), развлечение «Посещение планетария», чтение художественной литературы Н.И. Гонтарук «Я

познаю мир «Космос», Аксенов М., Володин В., и др. Энциклопедия для детей. Астрономия - Москва, Мир энциклопедий «Аванта+Астрель», 2007.

Работа с родителями: изготовление панно «Планеты солнечной системы»

Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 мата (120x70), 1 комплект мягких модулей, 2 наклонных доски, 2 ролика, 6 маленьких мячиков, 3 гимнастические скамейки, стойка для прыжков, 2 скакалки, схема солнечной системы, карточки букв с названием планет, ноутбук, телевизор, флеш-запись музыки на космическую тему.

#### Ход занятия

Вводная часть 5 мин.

Инструктор:- Здравствуйте, ребята! Какой праздник каждый год 12 апреля отмечает весь мир? (Ответы детей) Что вы знаете о космосе? (Ответы детей) Да, в космосе находятся планеты, созвездия, метеориты, кометы. Посланник космоса, доставил нам электронное письмо....

Демонстрация видеоролика. где солнце говорит: - Ребята, помогите, у нас в солнечной системе случилась беда, все планеты пропали в черной дыре...мы вас будем ждать. «Черная дыра»... Что это такое? Всем нам непонятное, страшное и злое...Дыра всегда стремится планеты проглотить и страшным притяжением, как сетью, захватить. Летят себе планеты, а время их пришло - ведь их подстерегает космическое зло...»

Инструктор: - Ребята, как вы думаете, что нам делать? (Ответы детей) Чтобы найти планеты, необходимо выполнить задания. В конце вы получите конверт с буквами, из которых необходимо выложить название планеты. Если вы выложили правильно, то вы получаете макет этой планеты и размещаете его в солнечной системе на свое место. Как вы считаете, вы справитесь? (Ответы детей). Итак, приступаем к выполнению задания? Все готовы? (Вводная медитация) Но прежде я предлагаю взять с собой капельку ласкового солнышка. Потянемся к солнышку руками. Солнце щедро дарит нам яркий, теплый свет и доброту, которые разливаются по всему телу, рукам и ногам. Свет проникает в самое сердце. Давайте послушаем, как оно стучит. Вот мы зарядились частичкой солнца и сейчас можно идти на космодром. Итак, приступить к тренировке:

1. «Полет к звездам»

И.п.: руки вверх, ладонки соединены - ходьба на носках

2. «Комета Галлея»

И.п.: руки назад, пальцы раскрыты – ходьба на пятках, вибрирующие движения ладонками (хвост кометы).

3. «На поверхности Марса»

И.п.: правая нога на всей ступне, левая – на носке, согнутая в колене. Подняться на носок, выпрямить колени, опуститься на всю ступню правой ноги; смена положения.

4. «Невесомость»

Передвижение высокими подскоками, руки свободно движутся вперед-назад

5. «Центрифуга»

Легкий бег по залу на носках, по сигналу выполнить поворот кругом и продолжить бег за направляющим:

Дыхательное упражнение:

Подуем на плечо, подуем на другое,

Подуем на живот, как труба станет рот,

А потом подуем в космос, охладим комете хвост мы.

Инструктор: - Ребята, вот мы с вами и пришли на космодром. Смотрите, а вот и вход в космический корабль. (дети подлезают в ворота из модулей.)

Основная часть. 26 мин

Инструктор:- Ребята, что защищает космонавта в безвоздушном космическом пространстве? (Скафандр). Правильно. Осталось надеть скафандры (дети надевают резинки на руки и ноги). Заняли свои места. Внимание пристегнуть ремни.

(Дети хлопают в ладоши)

Дети: - Есть пристегнуть ремни!

Инструктор: - К запуску Ракеты хорошего настроения приготовьтесь!

(Дети выставляют большой палец)

Дети: - Есть приготовиться!

Инструктор: - Включить контакт.

(Дети соединяют указательные пальцы)

Дети: - Есть включить контакт!

Инструктор: - Ключ на старт.

(Дети поднимают правую руку вверх)

Дети: - Есть ключ на старт!

Инструктор: - Включить мотор.

(Дети делают вращательные движения руками)

Дети: - Есть включить мотор!

Инструктор: - До старта 10 секунд. Начинаем обратный отсчёт: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1- пуск! Пуск! Ура! Все готово, полетели!

Общеразвивающие упражнения (с резиновой тесьмой)

1. И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, резинка в опущенных руках. Поднять правую руку вверх, растянуть резинку, левую руку опустить вниз, вернуться в и.п. То же, с левой рукой (6 раз).

2. И.п.: стоя прямо, ноги врозь, резинка в руках перед грудью. Повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, резинку растянуть, вернуться в и.п. То же, с поворотом влево (по 5 раз).

3. И.п.: стоя прямо, ноги врозь, резинка в руках перед грудью. Наклонить туловище вперед, развести руки в стороны, растянув резинку, вернуться в и.п. (по 5 раз).

4. И.п.: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, резинка в опущенных руках. Присесть, поднять руки вверх и слегка развести их в стороны, растягивая резинку, вернуться в и.п. (по 5 раз).

5. И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки с резинкой опущены. Отвести назад правую ногу на носок, руки поднять вверх, развести в стороны, растянув резинку, вернуться в и.п. (6 раз). То же левой ногой.

6. И.п.: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, резинка в опущенных руках. Сделать прыжком полуприсед, руки вперед, слегка в стороны, растягивая резинку на ногах (по 4 раз).

7. И.п.: сидя, ноги вытянуть, резинку заложить за лопатки, руками, разведенными в стороны, держаться за ее концы. Свести руки крест-накрест на груди, вернуться в и.п. (по 5 раз).

8. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, носки ног оттянуть, растягивая резинку «ножницы». Вернуться в и.п. (по 4 раза).

9. И.п.: лежа на животе, резинка в вытянутых руках за головой, почти на лопатках. Поднять прямые ноги слегка от пола, одновременно приподнять плечи и туловище, руки слегка развести в стороны, растягивая резинку (по 3 раза).

10. И.п.: стоя прямо, руки с резинкой опущены. Поднять руки перед грудью и развести их в стороны, слегка растянув резинку, вернуться в и.п. (4 раза).

11. Прыжки. Ноги и руки в стороны, вместе (растягивая резинку) (6 раз).

Инструктор: - Восстановим дыхание после сильной космической нагрузки.  
Дыхательная гимнастика «Кислородная маска»:

Кислорода в космосе (пальцы обеих рук образуют полусферу)

Может не хватать (и накладываются на нос, как маска).

Надеваем маски (на 1-2 – вдох, на 3-4-5-6 – выдох),

Будем мы дышать (повторить 5-6 раз).

Гимнастика для глаз и психогимнастика (эмоции):

Закройте глаза, представьте, что мы летим с огромной скоростью.

Откройте глаза:

- Посмотрите (вправо) на Солнце и зажмурьтесь.

- Посмотрите (влево) на Луну и удивитесь.

- Посмотрите (вверх) на Звезды и нахмурьтесь.

- Посмотрите на нашу планету Земля и порадитесь.

- Корабль наш выходит на космическую орбиту, мы попадаем в невесомость. Отстегнуть ремни (нять резинки).

- Наш вес равен нулю. Почувствуем это. (Дети кружатся).

А теперь мы очень гладко

Все заходим на посадку.

Выйдем смело из ракеты

И найдем мы все планеты.

(дети пролезают через туннель)

Инструктор: - Ребята, чтобы нам быстрее найти все планеты, я предлагаю разделить на пары. В этом нам помогут звездочки (дети выбирают звезду любого цвета и находят свою пару). Вот и карты схемы для выполнения задания.

ОВД

1.«Кто быстрее к звёздам»

Сидя на наклонной доске спиной к гимнастической стенке, мяч зажат между колен, подтягиваясь руками влезть по доске вверх, подъем на гимнастическую стенку (любым способом), переход с пролета на пролет и спуск по наклонной лестнице. (Обратить внимание на правильный захват рейки руками) (3 раза).

2.«Доставь топливо»

Метание маленького мяча в цель правой рукой. (6 раз)

3. «Через кратеры и ров проползти отряд готов»

Ходьба на высоких четвереньках с упором на стопы и ладони по двум скамейкам. Подтягивание по скамейке на животе (6 раз).

4. «Проверим себя в перепрыгивании через космический вал»

Прыжки в высоту через препятствие с разбега (6 раз).

5. «Запусти летающую тарелку»

Прыжки через «скакалку» - тренажер (10 раз).

6. «На луноходе»

Прокатывание ролика с и.п. стоя на коленях (10 раз)

Дети выполняют задания согласно карточке-схеме, из букв составляют название планеты и прикрепляют планету на место в солнечной системе.

Инструктор: - Мы достойно преодолели все препятствия, пора поиграть, давайте с помощью считалки вспомним, как же называются планеты звездной системы, и выберем ведущего.

На луне жил звездочет,

Он планетам вел учет:

Меркурий – раз, Венера – два-с,

Три – Земля, четыре – Марс,

Пять – Юпитер, шесть – Сатурн,

Семь – Уран, восьмой – Нептун,

Девять – дальше всех Плутон,

Кто не видит – выйди вон!

Подвижная игра «Увернись от метеорита». Правила игры: по считалке выбираются два водящих, остальные дети – «планеты». Дети двигаются под музыку врассыпную, ведущие перекачивают большой мяч (фитбол) стараясь попасть в игрока.

Инструктор: - Ребята, давайте изобразим какие могут быть космические жители.

Малоподвижная игра «Инопланетяне» (на коврике «твистер»). Правила игры: по считалке выбираются водящий, он задает задание. Например: правая нога синий, левая рука красный и т.д. Дети должны выполнить задание и простоять в этом положении посчитав до 5.

Инструктор: - Все задания выполнены и нам пора возвращаться домой

Релаксация: дети сидят на коврике. Звучит спокойная музыка

Солнце: - Ребята, спасибо что помогли вернуть все планеты в солнечную систему. Я помогу вам вернуться на землю. Закройте глаза дыхание спокойное,



ровное. Откройте глаза, встаньте, потянитесь к солнцу руками, улыбнитесь. Примите от меня угощение. (видео)

Рефлексия: - Что вам понравилось больше всего из нашего путешествия?

## **6. Конспект НОД по физическому развитию для детей старшего дошкольного возраста по методике Ефименко Н.Н. с использованием гендерного подхода. Тематическая игра «Семья для Звёздочки»**

Цель: создание оптимальных двигательных – игровых условий для эффективного освоения базовой программы (от лежаче – горизонтированных положений к прямостоянию).

Задачи:

Образовательные:

- формировать представление о космосе: планетах солнечной системы, созвездиях, метеоритах;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- совершенствовать вращение в пирамидах и обруч вокруг себя;
- совершенствовать упражнение силового характера у мальчиков и упражнение на гибкость у девочек;
- развивать координацию движений, мелкую моторику рук;
- развивать память и мышление.

Оздоровительные:

- повысить эластичность и тонус мышц;
- увеличить диапазон движений в суставах;
- улучшить координацию движений, обеспечив более легкие и свободные движения;
- позволить мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, уверенность в себе;
- воспитывать чувство лидерства;
- воспитывать любовь к спорту и здоровому образу жизни.

### Ход занятия

Вводная часть:

Дети забегают в зал, останавливаются на своих местах по периметру зала, ложатся головой к центру зала.

Инструктор: - Давайте всмотримся в ночное небо. Жителями небесных просторов являются звезды. А вы заметили, что звезды на небе живут небольшими семьями, которые называются созвездиями. Каждое созвездие с глубокой древности имеет свое имя. А в космических просторах часто рождаются новые звезды. А хотите, я расскажу вам сказку о космосе? Тогда слушайте. Среди бескрайних просторов космического океана родилась маленькая звездочка. Она с любопытством осмотрелась по сторонам.

1. «Звездочка осматривается»: и.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки прижаты к бокам, повороты головы в разные стороны (6 раз).

Инструктор: - Звездочка долго качалась в космической колыбельке.

2. «Звездочка качается в колыбельке»: и.п. - поза «эмбриона» (дети лежат на спине, ноги согнуты в коленях, поджаты к груди, руки обхватывают колени), покачивания на спине (6 раз).

Инструктор: - Звездочка поняла, что она умеет излучать свет, и с удовольствием расправила лучики.

3. «Звездочка расправляет лучики»: и.п. - лежа на спине в позе «эмбриона» раскидывание в стороны прямых рук и ног (6 раз).

Инструктор: - Звездочка всматривалась в бездонные глубины Галактики и чувствовала себя совсем маленькой и одинокой. И вдруг она заметила, что далекие звезды живут дружными семьями. «Кто знает, вдруг где-нибудь найдется место и для меня» - подумала маленькая звездочка и решила отправиться в космическое путешествие. Она стремительно полетела к другим звездам, совершенно не задумываясь о том, какие опасности подстерегают ее на пути. А вот и первая опасность – метеоритный дождь.

4. «Метеоритный дождь»: и.п. – поза «эмбриона», повороты на бок (8-10 раз).

Инструктор: - С трудом увернувшись от огромных каменных глыб, звездочка полетела дальше. И вот на ее пути ярко засияла большая звезда

5. «Звезда»: дети подтягивают к себе диски, ложатся на них животом, кружатся на них, помогая себе руками. (2-3 круга)

Инструктор: - Наша звездочка вежливо поздоровалась и сказала: «Я так одинока. Окажите мне честь, позвольте войти в вашу семью». «Нет!» - ответила большая звезда, наше созвездие носит гордое имя Стрелы. В нем нет места чужакам!». И звездочка увидела, что все звезды этого созвездия соединяются в острую стрелу, которая пронзает космический простор.

6. «Стрела»: и.п. - лежа на животе, дети вытягивают вперед прямые руки с одновременным кратковременным приподниманием плечевого пояса и ног (5-6 раз).

Инструктор: - Звездочка устремилась дальше. Но неудачи преследовали ее. Небесные Рыбы, услышав ее робкую просьбу, только презрительно взмахнули плавниками.

7. «Рыбы»: повороты на бок в упоре на локоть с одновременным подниманием прямых ноги и руки (6 раз).

Инструктор - Огромный космический Кит отрицательно фыркнул, выпустив фонтан звездной пыли.

8. «Кит»: и.п. – лежа на животе, поднимание туловища на вытянутые руки с одновременным запрокидыванием головы и выдохом через рот (7 раз).

Инструктор: - А Змея грозно зашипела на нашу звездочку.

9. «Змея»: ползание по-пластунски, выполняется в парах (дети, лежащие друг напротив друга, меняются местами 2 раза).

Инструктор: - А к некоторым созвездиям звездочка боялась приближаться. Она с трудом увернулась от черного жала Скорпиона.

10. «Скорпион»: и.п. - низкие четвереньки, поочередные махи прямыми ногами (6-7 раз).

Инструктор: - Звездочку очень напугала бесшумно скользящая по звездному небу Ящерица.

11. «Ящерица»: ползание на низких четвереньках, выполняется в парах (пары меняются местами 2 раза).

Инструктор: - Опасной показалась ей и грациозная хищница Рысь.

12. «Рысь»: ползание на средних четвереньках, выполняется в парах (2 раза).

Инструктор: - Звездочка с ужасом смотрела на огромного огнедышащего Дракона.

13. «Дракон»: и.п. – средние четвереньки, переход в высокие (6 раз).

Инструктор: - Но некоторые созвездия завораживали своей красотой. Белоснежный Лебедь грациозно взмахивал крыльями.

14. «Лебедь»: и.п. – дети стоят в положении «высокие колени», опираясь коленями на диск, взмахивание руками с одновременными поворотами на диске (3-4 полукруга).

Инструктор: - Звездочка заморожено наблюдала за кругами, которые описывала в небе острая нога Циркуля.

15. «Циркуль»: одно колено находится на диске, другая нога прямая, держится на весу, вращение на диске с перебиранием руками по полу (2-3 круга).

Инструктор: - С тихим звоном покачивалась в космических просторах звездная Чаша.

16. «Чаша»: дети сидят на диске, ноги согнуты в коленях, приподняты над поверхностью пола. Вращение на диске с перебиранием руками по полу (2-3 круга).

Инструктор: - Звездочка любовалась мерно покачивающимися Весами.

17. «Весы»: упражнение выполняется в парах. Дети сидят друг напротив друга, прямые ноги широко расставлены и соприкасаются с пятками другого ребенка. Дети держатся за руки и перетягивают друг друга в разном темпе.

Инструктор: - Да, все созвездия были сказочно прекрасны, но ни в одном из них не нашлось места для маленькой звездочки. А просторы космоса таят

ужасные опасности. И наша звездочка почувствовала, что ее затягивает Черная дыра.

18. «Черная дыра»: ходьба боком на корточках, пары меняются местами (2 раза).

Инструктор: - Звездочка с трудом вырвалась из страшного плена и полетела дальше.

19. «Звездочка летит»: бег «змейкой» по залу, дети оббегают лежащие на полу обручи.

Инструктор: - Но на ее пути мелькнул раскаленный хвост кометы.

20. «Комета»: метание, стоя на ориентире, дети метают в цель мешочки с песком.

Инструктор: - Улетев подальше от опасности, звездочка вдруг увидела чудесную голубую планету, вокруг которой вращался спутник.

21. «Земля и Луна»: одни дети стоят на дисках, а их пары вращают их, держа за руки, затем дети меняются местами.

Инструктор: - Звездочка так и не нашла для себя семью. Она погрузилась в глубокую печаль. А вы знаете, что печальные звезды теряют свое сияние? И свет маленькой звездочки начал меркнуть. Ребята, наша звездочка погибнет, если ей не помочь. Но что же мы можем сделать? Правильно! Мы можем собрать все одинокие звездочки в одно созвездие. Но для этого нам нужно отправиться в космос. Готовы ли вы совершить такое путешествие? А вот сейчас мы это и проверим. Стать космонавтами могут только самые сильные, самые смелые, самые ловкие и самые умные. Первое испытание для будущих космонавтов определит, достаточно ли много вы знаете о космосе. Готовы? (дети отвечают на вопросы по карточкам. Вопросы посвящены космической тематике. Приблизительный перечень:

1. Какого числа отмечают день космонавтики? (12 апреля)
2. А почему в качестве дня космонавтики мы отмечаем именно этот день? (В этот день впервые в космос полетел человек)
3. Какие животные побывали в космосе? (обезьяны, крысы, собаки)
4. Как звали человека, который впервые полетел в космос и благополучно вернулся? (Юрий Гагарин)
5. Как звали человека, который первый вышел в открытый космос? (Алексей Леонов)
6. Как звали первую женщину, летавшую в космос? (Валентина Терешкова)
7. Как называется снаряжение космонавтов? (Скафандр)
8. Какие планеты Солнечной системы вы знаете? (Юпитер, Сатурн, Венера, Марс, Уран, Меркурий, Земля, Нептун)»

Основная часть:

Инструктор: - Второе испытание позволит оценить вашу смелость и ловкость, которые необходимы любому космонавту. А проходить вы его будете на специальных космических станциях, для девочек и для мальчиков.

Первое задание называется центрифуга, здесь мы проверим ваш вестибулярный аппарат и мышцы пресса.

1. Мальчики выполняют вращение в пирамиде для тренировки пресса. Девочки выполняют вращение обруча вокруг себя.

Инструктор: - В космосе может случиться всё, что угодно, например, на нашем пути встретится метеоритный дождь и перегородит нам дорогу. Ваша задача освободить наш путь от метеоритов, но только не с помощью рук, а с помощью ног.

2. Мальчики выполняют передачу тяжёлых мячей (1 кг), с помощью ног (ступней), из положения сидя с упором на руки в колонне сидя плечо к плечу. Девочки выполняют тоже самое упражнение, только передают мешочки с песком.

Инструктор: - И последнее испытание позволит оценить силу у мальчиков и гибкость у девочек, а самое главное проверит вашу память.

3. Мальчики и девочки выполняют перекачивание мягкого модуля до цели (фотографии с картинками, которые располагаются в определённой последовательности), задача мальчиков запомнить расположение картинок выполняя 3 отжимания, вернуться назад передать мягкий модуль следующему участнику команды. Девочки добравшись до цели выполняют наклон вперёд из положения сидя ноги врозь, дотягиваются до картинки, запоминают её и возвращаются к себе в команду, тем же способом, что и мальчики.

Затем команды (М. и Д) подходят к большому пазлу и воспроизводят картинки точь-в-точь, как на фотографии.

Инструктор: - Вы доказали, что достойны стать космонавтами. Сейчас мы должны выйти в открытый космос. Задание для вас – собрать все одинокие звездочки. Готовы? (дети собирают звезды по периметру зала). А теперь давайте сложим созвездие, чтобы у каждой звездочки появилась семья (дети выкладывают звезды на ширму, цепляя их на заранее нашитые на ткань «липучки» или клейкую ленту). А теперь давайте придумаем название нашему созвездию. И если где-нибудь в пределах нашей Галактики есть разумные существа, они обязательно увидят наше новое созвездие и прилетят к нам в гости. Ну, а нам пора прощаться с нашими гостями и возвращаться домой.

Заключительная часть

Инструктор: – Ребята занимайте свои места в ракете. Давайте отдохнём, ляжем на спину и закроем глаза.

Релаксация «Космос»

Инструктор: – Ребята, открывайте глаза, вот мы и вернулись на нашу родную планету Земля. Вам понравилось наше космическое путешествие? А, что запомнилось больше всего? В следующий раз нас ждут новые приключения, а сейчас вам пора возвращаться в группу.

До свидания, ребята!

### Литература:

- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду для занятий с детьми» Издательство Мозаика- Синтез. 2014
- Скакалка: польза и вред [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vsegdazdorov.net/story/skakalka-polza-i-vred/>
- Что такое скиппинг или какая польза от скакалки? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/sport/articles/774/>
- Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Москва, Просвещение, 1983
- Свирская Л. «Индивидуализация образования: правильный старт» Москва, «Обруч», 2011
- Нищева Н.В. «Современная система коррекционной работы в группе компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи» Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2016
- Нищева Н.В. «Веселая дыхательная гимнастика». «Детство-Пресс», 2017
- Воронова А.Е. «Логоритмика для детей 5-7 лет» ООО «ТЦ Сфера», 2016
- Волкова Г.А. «Логопедическая ритмика» Москва, 1985
- Воронова А.Е. «Логоритмика в речевых группах ДОУ для детей 5-7 лет» Москва, 2006
- Гоголева М.Ю. «Логоритмика в детском саду» Ярославль: Академия Развития, 2006
- Картушина М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду» Москва: ТЦ «Сфера», 2004
- «Теория и организация адаптивной физической культуры» Учеб. в 2 т./Под ред. С.П. всеева. Москва, 2002
- Узорова О.В., Нефедова Е.А. «Пальчиковая гимнастика» Москва: АСТ, Астрель, 2007
- Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях по программе «Остров здоровья» Волгоград: УЧИТЕЛЬ, 2006

- Бересневой З.И. «Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в ДОУ, Москва: Творческий Центр, 2008
- Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 6 лет», Москва: ТЦ Сфера, 2008
- Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников», Москва: Скрипторий 2003, 2006
- Горбатенко О.Ф. «Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду», Волгоград: Учитель, 2008
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно - методическое пособие. Москва: ЛИНКА – ПРЕСС, 2002.
- Лазарев М.Л. «Здравствуй!» Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: руководство для воспитателей ДОУ, Москва: Академия здоровья, 1997 (парциальная программа физкультурно-оздоровительного направления)
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста», Москва.: Владос, 2004
- Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей», СПб.: Речь, 2007
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе - танцевально-игровая гимнастика для детей», СПб: «Детство-Пресс», 2000
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. ЛПТ «Фитнес-Данс». СПб: «Детство-Пресс», 2007
- Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления», Линко-Пресс, 2011