

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЮГОРКА»

Принято:
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «20» 08 24 г.



Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ ДСКВ «Югорка»
/Орлова С.И.

Приказ от «20» 08 г. № 201-0

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КРЕПЫШ»

физкультурно-оздоровительной направленности
для детей младшего дошкольного возраста
Срок реализации – 1 год

Инструктор по физической культуре:
Бутова Ольга Владимировна

г. Покачи, 2024г.

№ п/п	Содержание	Номер страницы
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
	Паспорт Программы.	3
1.1	Пояснительная записка (Цель, задачи Программы)	5
1.2	Актуальность Программы (особенность программы, практическая значимость, новизна, принципы построения)	7
1.3	Ожидаемый результат освоения Программы	11
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		12
2.1	Развивающая предметно-пространственная среда	12
2.2	Организация коррекционной работы с детьми с ОВЗ	15
2.3	Содержание Программы для детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет, 4-5 лет)	18
2.4	Взаимодействие с родителями	24
2.5	Тематический план обучения упражнениям на фитбол-мяче	25
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1	Используемая литература.	27

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Наименование Программы	Кружок «Крепыш», физкультурно-оздоровительная направленность.
2.	Основание для разработки Программы	▪ Занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. ▪ Желание родителей видеть ребёнка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.
3.	Основные разработчики Программы	Бутова Ольга Владимировна, инструктор по физической культуре
4.	Основная цель Программы	Стимулировать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает воспитание чувства ответственности за свое здоровье; сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.
5.	Задачи Программы	▪ Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях; ▪ развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание); ▪ формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; ▪ воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.); ▪ формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; ▪ совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол-мячей.
6.	Условия достижения цели и задач Программы	Осуществление физического развития ребёнка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учётом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.
7.	Основные направления Программы	▪ Комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий, а также к разработке приёмов руководства как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельностью; ▪ вариативность в использовании содержания (в секционной работе, и самостоятельной двигательной деятельности).
8.	Сроки реализации Программы	1 год
9.	Пользователи основных мероприятий	Дети младшего дошкольного возраста, педагоги, родители.

	Программы	
10.	Ожидаемые результаты	▪ Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы. ▪ Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств). ▪ Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъёму.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка.

«Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом» (А.А. Леонов).

По определению Всемирной организации здравоохранения,здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребёнка. Ребёнок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью - всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребёнок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребёнком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Физкультурно-оздоровительная Программа «Крепыш», направлена на формирование у маленького ребёнка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. Разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2013г. № 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13).

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперёд, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки.

Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребёнка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Программа комплексная, предназначена для детей 3-7 лет, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по направлению физического развития ребёнка. Она соответствует Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования, «Основной образовательной программе МАДОУ ДСКВ «Сказка».

Программа содержит определённый подбор физических упражнений и игр, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Цель: стимулировать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает воспитание чувства ответственности за свое здоровье; сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной Программы:

- развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.);
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол-мячей.

1.2. Актуальность Программы.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются занятия физкультурно-оздоровительной направленности – секция «Крепыш».

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана Программа спортивного кружка «Крепыш».

Программа предназначена для воспитанников среднего и старшего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ДО).

Необходимость работы кружка возникла по ряду **причин**:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года; большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребёнка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

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

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

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные **варианты** проведения физкультурных занятий:

- занятия по традиционной схеме;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
- сюжетно-игровые занятия.

Особенности Программы:

- рассматривается под оздоровительным аспектом;
- акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребёнка;
- занятия построены с учетом возрастных критериев.
- комплексы упражнений оздоровительного характера направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма;
- спортивные игры для старших дошкольников действуют по упрощённым правилам («Мяч в кольцо», «Мяч через сетку», «Мяч в ворота»);
- в занятие включается фитбол-гимнастика (упражнения с большими гимнастическими мячами);
- занятия на тренажёрах;
- развитие детей раннего возраста через движения «Математика в движении» (для детей раннего возраста);
- вовлечение родителей в спортивную жизнь дошкольного учреждения.

Практическая значимость Программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движения и упражнения в секции «Крепыш» сделают физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые умения и навыки, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности:

- направлена на приобщение детей к спорту и ЗОЖ;
- основана на выполнении упражнений с использованием музыки современного детского репертуара, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость, ловкость, быстрота.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - фитбол-гимнастика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. В процессе обучения, с уникальным сочетанием физических упражнений, фитбол-гимнастики, музыки, проговаривания стихов в ритме движений, у воспитанников развивается ритмическое чувство, координация, равновесие, осанка, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

Направленность Программы: физкультурно-оздоровительная.

Участники реализации дети младшего дошкольного возраста.

Принципы построения Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- Сам ребёнок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребёнок должен продвигаться вперёд своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации Программы – 1 год:

- 1 раз в неделю;
- время проведения – 15-20 минут (в зависимости от возрастной группы);
- в месяц – 4 занятия – 2 часа;
- количество детей – 12-14.

Методическое обеспечение Программы:

- занятия по данной Программе состоят из практической деятельности, проводятся под руководством квалифицированного педагога и направлены на приобщение детей к спорту и ЗОЖ.
- основана на выполнении упражнений с использованием музыки современного детского репертуара, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость, ловкость, быстрота.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

3.1. Ожидаемый итоговый результат освоения Программы:

- повышение уровня физического, психического здоровья детей.
- снижение количества дней, пропущенных одним ребёнком по болезни.
- развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъёму.
- увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Развивающая предметно-пространственная среда.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

- Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
- Использование разнообразной фонотеки.
- Создание эмоциональной положительной обстановки.
- Учёт нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».
- Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребёнка.
- Учитываются интересы, потребности ребёнка. Учёт времени и длительности проведения занятия.
- Мероприятия носят игровой характер.

Для ходьбы, бега, равновесия - балансир-волчок, коврик массажный со «следами», шнур короткий.

Для прыжков - обруч малый, скакалка короткая.

Для катания, бросания, ловли - кегли (набор), колеброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи, серсо.

Для ползания и лазанья - комплект мягких модулей (8 сегментов), «шведская стенка».

Для общеразвивающих упражнений - гантели детские, кольца, ленты, мячи, палки гимнастические.

При планировании работы кружка «Крепыш» учитываются:

- индивидуально-психологические особенности ребёнка;
- возрастные особенности;
- группа здоровья ребёнка.

Программа реализуется посредством основных **методов** работы:

- метод круговой тренировки;
- «игровой метод»;
- соревновательный метод;

- наглядные методы;
- групповые и игровые формы работы.

Занятия с фитбол-мячами начинаются с младшего дошкольного возраста. Сначала нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например, фитбол - это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная работу с детьми 4-5 лет, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые покачивания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка, тем самым активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем дошкольном возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитболов применяется в физкультурно-оздоровительном процессе 1 раз в неделю, для детей всех возрастов.

Основные **формы работы** – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

При занятиях фитбол-гимнастикой, сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Занятия оздоровительного характера проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. Это может быть «Путешествие в страну Неболейка», или «Зачем ножки малышам?», «Зима пришла», «Паровоз наш едет быстро» и т.д.

В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно-суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятия, как правило, проводятся по общей **схеме**:

- вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе;
- основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки;

- заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребёнка и плавный переход к другим видам деятельности.

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

На занятиях используются 3 основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из 3 частей:

- в подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

- в основную часть входят упражнения из И.п. лёжа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

- заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.).

Таким образом, акцент в оздоровительной работе Программы кружка «Крепыш» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

2.2. Организация коррекционной работы с детьми с ОВЗ и инвалидами.

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей. Основной **целью** проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Коррекционное направление работы является очень важным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. Дети с ОВЗ имеют как общие, так и специфические особенности, обусловленные непосредственно имеющимися нарушениями. На занятиях кружка, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные **задачи**:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В детском саду физическому воспитанию уделяется особое внимание, как основному фактору сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Занятия по физической культуре строятся с учётом индивидуальной особенности каждого ребёнка, подбирается специальный комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки. От занятий не освобождается ни один ребёнок и каждый получает нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Все занятия, и фронтальные и индивидуальные, носят игровой характер и не наносят вред здоровью ребёнка.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);
- релаксация во время занятия;

- оказание помощи ребёнку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья строится по принципу сотрудничества, стараясь передать каждому ребёнку определённые знания, умения и навыки. Только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и ребёнка можно добиться положительных результатов. Включаясь в оздоровительную работу, у таких детей появляется устойчивая мотивация и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Нельзя улучшить свою наследственность, нельзя изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Практика показала, что на физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки:

- закреплять представления детей об окружающем мире;
- обогащать словарь ребёнка;
- классифицировать предметы по форме, цвету, величине и др.;
- закреплять количество и счёт;
- ориентировку в пространстве.

Специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона. Дети с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе инструктора по физической культуре.

Не всегда мы получаем ожидаемую отдачу, положительную динамику результатов обучения. Но от этого работа каждодневная, кропотливая, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы коррекционно-восстановительных мероприятий можно добиться существенных

результатов уже на ранних этапах обучения. И только совместными усилиями мы можем помочь детям с разным уровнем интеллектуального и физического развития успешно учиться в школе, жить в коллективе, адаптироваться в обществе.

Направления коррекционно-оздоровительной работы.

- Укрепление резервов здоровья.
- Формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
- Физическое и психическое развитие.

Средства коррекционно-оздоровительных занятий:

- пальчиковая гимнастика и самомассаж;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика при нарушении осанки;
- корригирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
- игровой стретчинг;
- релаксация.

2.3. Содержание Программы для младшего дошкольного возраста (3-4 года, 4-5 лет).

1. Упражнения на развитие основных движений.

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, змейкой.
- Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
- Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
- Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
- Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

- Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лёжа).
- Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.
- Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
- Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
- Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом. Последовательность выполнения упражнений.

Упражнения в исходном положении стоя.

- а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.
- б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребёнок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.
- в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.
- г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.
- д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

3. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия. Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений. Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. Встать на палку. Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упрутся в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни. Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть выше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины. Сесть на скамью и опереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами. Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упрутся в пол.

Катайте мяч. Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца. Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарiku. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто

половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Играйте в мяч ногами. Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками. Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом. Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом. Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

4. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).

- «Плакса» - зажмуривание глаз;
- «Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;
- «Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза;
- «Тигрёнок» - оскалывание зубов;
- «Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;
- «Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.

Гимнастика для глаз. Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

- *«Моторчик».*
Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами)
И внимательно гляжу (перед грудью и прослеживают взглядом).
Поднимаюсь ввысь, лечу (встают на носочки и выполняют).
Возвращаться не хочу! (летательное движение).
- *«Мой веселый, звонкий мяч».*
Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо)
Ты, куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо)
Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх)
Не угнаться за тобой (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз).
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза).

- **«Стрекоза».**
Вот такая стрекоза - как горошины глаза (пальцами делают очкивверх)
Мы летаем низко (смотрят вниз)
Мы летаем далеко (смотрят вперед)
Мы летаем близко (смотрят вниз).
- **«Дождик».**
Дождик, дождик, пуще лей (смотрят вверх)
Капель, капель не жалей (смотрят вниз)
Только нас не замочи (делают круговые движения глазами)
Зря в окошко не стучи.
- **«Буратино».**
Буратино потянулся (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)
Вправо – влево повернулся (не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево)
Вниз – вверх посмотрел.
И на место тихо сел.
- **«Теремок».**
Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево)
Он не низок, не высок (движение глазами вверх – вниз)
Наверху петух сидит, Кукареку он кричит. (моргают глазами).
- **«Ветер».**
Ветер дует нам в лицо (часто моргают веками)
Закачалось деревцо (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево)
Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз)
Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх)
- **«Лучик солнца».**
Лучик, лучик озорной, (моргают глазами)
Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами)
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись. Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево)
Лучик солнца я найду. Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо) снова
лучик я найду.

5. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

Дыхательная гимнастика.

- **Часики.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.
- **Трубочка.** Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.
- **Петух.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

- *Каша кипит.* Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3- 4 раза.
- *Паровозик.* Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

6.Массаж и самомассаж.

- Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).
- Массаж шеи и лица.
- Массаж ушных раковин.
- Массаж кистей рук.
- Пальчиковая гимнастика.

7.Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

- Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
- Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
- Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
- Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

8.Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.

- Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
- Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
- Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

9.Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

- Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
- Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

10.Игры и упражнения для релаксации. Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений. Упражнения на расслабление и релаксацию: «Яблочко по блюдечку покатилося». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«*Качели*». Наклоны головы вперёд-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«*Тряпичная кукла*». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«*Мельница*». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«*Часы*». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«*Колёса*». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

«*Карусели и качели*». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«*Цапля*». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«*Маятник*». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«*Часики*». Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

2.4. Взаимодействие с родителями.

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребёнка.
- Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
- Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные **формы работы** по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы; семинары-практикумы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

2.5. Тематический план обучения упражнениям на фитбол-мяче

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; "змейкой" между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».
Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	-«Стульчик» - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».

Март Апрель Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	-«Руки в стороны» <i>и.п.</i> : стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«Бег в рассыпную», по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«Приседания», <i>и.п.</i> : — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i> ; -«Горка», <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «Покачивание». Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; -«Шагаем по фитболу», <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу,
-----------------------	--	---

		ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; - «Переходы», переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться <i>ви.п.</i>; - «Подними фитбол», <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «Передача», <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - «Перекат», <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Подвижные игры (см. Приложение)
--	--	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Используемая литература

- Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. – М.: Центр педагогического образования, 2007.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005.
- Доронова Т.Н. Из ДОУ в школу. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
- Белкина В.Н., Елкина Н.В., Васильева Н.Н., Земляная С.И., Михайлова М.А. Дошкольник: обучение и развитие. – Ярославль: Академия развития; Академия и Ко, 1998.
- Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
- Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 2006.
- Маханева М.Д. Здоровый ребёнок. – М.: АРКТИ, 2004.
- Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж, 2007.
- Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. – СПб.: КАРО, 2006.
- Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002.
- Рунова М.А. Движение день за днём. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.

