

Управление образования администрации г.Шахтёрска  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Шахтёрский ясли-сад №12»

ПРИНЯТО:  
решением педагогического совета  
МДОУ «Шахтёрский ясли-сад №12»  
Протокол №2 от 30.10.2018г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
«Шахтёрский ясли-сад №12»  
С.А. Болдарева  
Приказ № 79 от 30.10.2018



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ  
«ЮНЫЕ ТАЛАНТЫ»  
Психомоторная одаренность**

Авторы-составители:  
Болдарева С.А., заведующий, педагог-психолог,  
Крекотень А.С., старший воспитатель, педагог-психолог,  
Безмилицина Н.В., инструктор по физической культуре  
Украинская О.Ю., музыкальный руководитель

г.Шахтёрск, 2018

## СОЖЕРЖАНИЕ

Нормативно-правовая база	3
Актуальность	3
Пояснительная записка	4
Содержание программы	6
Цель, задачи, методы, принципы, курс программы	6
Условия реализации, ожидаемый результат, система отбора детей, требования к педагогам	8
Схема построения индивидуальной работы с одарёнными детьми	9
Основные блоки программы, здоровьесберегающие технологии, методическое обеспечение Программы	10
Психологическое сопровождение одаренных детей	13
Глоссарий	15
Библиотека программы	17
<i>Приложения</i>	
<i>Приложение 1.</i> Планы работы с одарёнными детьми по программе «Юные таланты»	18
<i>Приложение 2.</i> Перспективный план работы с одарёнными детьми по программе «Юные таланты»	20
<i>Приложение 3.</i>	21
Индивидуальная образовательная траектория развития Пригариной Софии	
Индивидуальная образовательная траектория развития Крайниковец Ильи	26
<i>Приложение 4.</i> Банк данных одаренных детей МДОУ «Шахтёрский ясли-сад №12»	31
<i>Приложение 5.</i> Диагностические задания по физическому развитию	32
<i>Приложение 6.</i> Консультация для родителей «Физическое воспитание ребенка в дошкольной организации и в семье»	40
<i>Приложение 7.</i> Консультация для педагогов МКДОУ, «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ по вопросам физического развития, сохранения и укрепления здоровья детей»	43

## Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с ГОС ДО и Типовой образовательной программы дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.

А также вариативных программ и методических пособий, рекомендуемых Министерством образования и науки ДНР:

- Белоконь Е.Л. Программа по ритмопластике «Ритмические бусинки» (3-7 лет), Донецк, 2016;

- Диагностика индивидуального развития детей дошкольного возраста / авт.-сост. М.В. Савченко, Котова Л.Н., Губанова Н.В. Донецк : Истоки, 2017. 76 с.;

- Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016г. № 843;

- Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.08.2017г. № 832.

## Актуальность

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

Реальная одаренность ребенка, та, с которой сталкиваемся мы в повседневной жизни, зависит не только от того, что даровано этому ребенку природой, но и от того, в какой среде он растет, какое получает образование, как сам заботится о развитии своего потенциала. Современная психология утверждает, что дар существует лишь в постоянном развитии, а потому умственный потенциал ребенка постоянно меняется, важно не упустить этот момент. Необходимо способствовать развитию каждой личности, довести индивидуальные достижения как можно раньше до максимального уровня.

Чтобы ребенок в дальнейшем смог стать высоким профессионалом, то стоит задуматься о том, какое *дополнительное образование* ему необходимо.

### **Пояснительная записка**

Дошкольный возраст самый благоприятный период для начала развития *способностей*. При этом необходимо понимать, что у ребенка развиваются только те способности, для которых имеются *стимулы и условия*. Создание благополучных условий необходимо для развития индивидуальности каждого. В связи с этим особое значение приобретает проблема понимания педагогом своих воспитанников и индивидуального подхода к каждому из них.

В числе ярких индивидуальных отличий ребенка – *способность и одаренность*. Как правило, *под способностями* понимаются особенности ребенка, обеспечивающие высокие достижения в конкретном виде деятельности. *Одаренность* трактуется, как качественное своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения действий. «Развитие способностей, - писал С.Л. Рубинштейн, - совершается по спирали: реализующиеся возможности, которые представляют способность одного уровня, открывают новые возможности для развития способностей другого уровня».

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

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

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

- повышенная двигательная активность ребенка, ее разнообразие, стремление к овладению сложно координационными движениями;

- умение тонко различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам, воспринимать и создавать новые на основе двигательного воображения;

- умение выступать инициатором двигательной деятельности, собственная позиция в ее построении (объяснять двигательные действия, знать точную их последовательность и качественную характеристику);

- использование своего «двигательного багажа» в новой обстановке (самостоятельно реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности);

- умение проявлять настойчивость, азартность в достижении цели.

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

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

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

## Содержание программы

В связи с этим в МДОУ «Шахтёрский ясли-сад №12» разработана *программа «Юные таланты» (далее - Программа)*, целью которой является создание и реализация модели выявления и развития задатков и способностей успешности каждого ребёнка в образовательном процессе.

Программа физкультурно-спортивной направленности, составлена на основе Образовательной программы МДОУ «Шахтёрский ясли-сад №12» «Мир открытий» и в соответствии с Типовой образовательной программы дошкольного образования «Растим личность».

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

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

**Курс программы** рассчитан на детей 4-6 лет и предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей, спортивных навыков и творческого потенциала.

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

### **Задачи:**

*Оздоровительного направления:*

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

### *Образовательного направления:*

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

### *Воспитательного направления:*

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортивными танцами, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- создавать условия для самореализации, участвуя в спортивных мероприятиях разного уровня.

## **Методы**

▪ *Словесные методы* – направлены на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, словесные инструкции и др.).

▪ *Наглядные методы* – направлены на создание зрительных представлений о движении (показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

▪ *Практические методы* – закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных элементов танцевальных движений (закрепление, повторение и др.).

▪ *Игровые методы* – активизируют внимание, улучшают эмоциональное состояние, дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

## **Принципы**

*Принцип систематичности* – чередование нагрузки и отдыха.

*Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей детей.

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

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

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

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

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

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

#### **Условия реализации программы:**

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

#### **Ожидаемые результаты**

- Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пластичность).



- Формирование начальных физических умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортивными танцами.
- Умение взаимодействовать с партнерами в игровых, танцевальных и соревновательных ситуациях.
- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

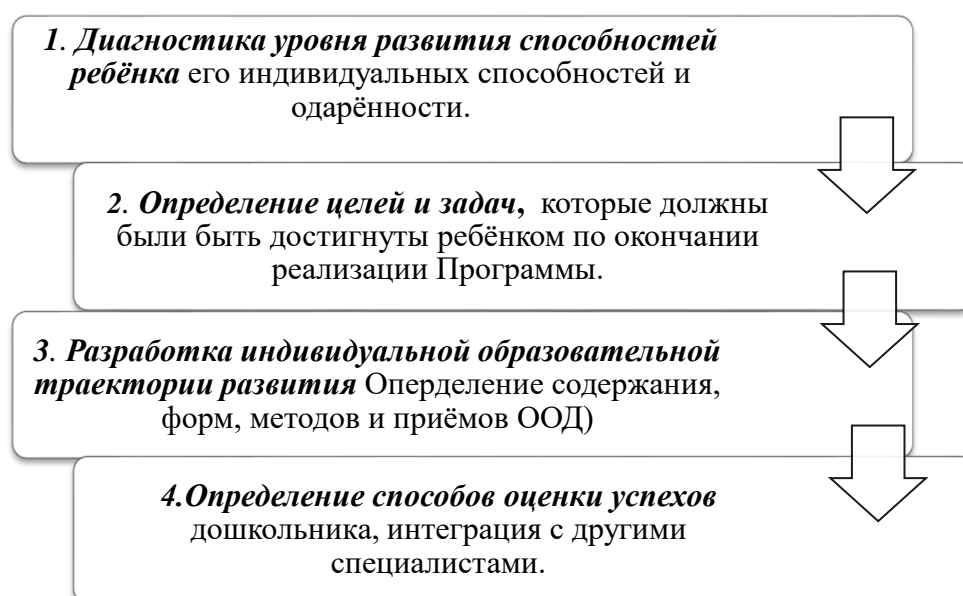
### **Требования к деятельности педагога**

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

### **Система отбора детей:**

- наблюдение за детьми;
- анкетирование взрослых;
- психолого-педагогическая диагностика.

## **Схема построения индивидуальной работы с одарёнными детьми**



## Основные блоки программы

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

### ***Упражнения общей направленности:***

- развитие основных видов движений;
- упражнения на развитие гибкости, пластики движений;
- ритмическая гимнастика, различного вида аэробика;

### ***Упражнения специальной направленности:***

- элементы художественной и спортивной гимнастики, партерной гимнастики;
- элементы ритмопластики;
- силовые упражнения и упражнения игрового стретчинга.

### ***Основные виды движений***

▪ Одарённые дети имеют достаточно высокий уровень развития двигательных качеств. Задача педагога в процессе образовательной деятельности - расширить диапазон двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, довести до автоматизма технику их выполнения, повысить показатели выполнения основных нормативов.

▪ Разнообразие основных движений и их вариантов, включение в занятия комплексов ритмической гимнастики, силовых упражнений и упражнений на развитие гибкости дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, что дает положительный результат на развитие психомоторных способностей дошкольников.

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

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

▪ Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой. Развитие гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

▪ Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера, 5-6 таких упражнений обязательно включаются в каждое занятие.

**Ритмическая гимнастика** — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению.

Одной из главных особенностей гимнастики - многократные повторения каждого движения, их сочетания в связках, сериях и целом потоке, что определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно - двигательного аппарата.

Основу занятий ритмической гимнастики составляют комплексы физических и танцевальных упражнений различной направленности, различные по своему характеру, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп и характер с помощью движений.

*Цель гимнастики* – развитие координационных способностей, выразительности движений, чувства ритма, активизация музыкального восприятия через движения.

Упражнения ритмической гимнастики используются во вводной части занятия в качестве двигательной разминки в течение 7-8 мин. Один комплекс рассчитан на 4-5 занятий.

### ***Силовые упражнения***

*Сила* – степень напряжения мышц при их сокращении, развитие силы мышц достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). Преимущественное внимание уделяется мышцам-разгибателям. В занятие включаются 5-6 упражнений силового характера.

### **Здоровьесберегающие технологии**

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

положение. Хорошая гибкость улучшает осанку, координацию движений и служит профилактикой травматизма.

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

**Степ - аэробика** - «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг» - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

**Партерная гимнастика** (партер) - в переводе с французского – «на земле» используется в разных видах спорта, даёт первоначальную подготовку для развития физических данных, которые формируют двигательные умения и навыки, необходимые для успешного овладения танцами. *Партерная гимнастика* – это система физических упражнений, отличающихся от обычных упр. тем, что выполняются на полу, в различных упорах: сидя, лёжа или на боку, с максимальной амплитудой.

#### **Методическое обеспечение программы:**

- Методическая литература;
- Диагностические карты;
- Индивидуальные образовательные траектории развития одаренного ребёнка (ИОТР);
- Методические разработки (картотека спортивных и подвижных игр, упражнений игрового стретчинга; комплексы упражнений фитбол - и степ-аэробики, ритмической, силовой и партерной гимнастики; комплексы с элементами спортивной, художественной гимнастики и акробатических упражнений; конспекты ООД, подборка танцевальных композиций);
- Перспективный план работы, в соответствии с реализуемой Образовательной программой МДОУ «Шахтёрский ясли-сад №12» «Мир открытий» и программой по работе с одарёнными детьми «Юные таланты»;
- Аудиозаписи и видеоматериалы; спортивный инвентарь, физкультурное оборудование, различные атрибуты и костюмы для танцев.

## Психологическое сопровождение одаренных детей

*Основными направления деятельности педагога-психолога по всестороннему развитию одаренных детей являются:*

- ✓ психологическая диагностика;
- ✓ психологическая коррекция;
- ✓ психологическое консультирование;
- ✓ психологическая профилактика;
- ✓ психологическое просвещение;
- ✓ организационно-методическая работа

Задача психологической диагностики - дать информацию об индивидуально-психических особенностях детей, которая была бы полезна им самим, а также воспитателям и родителям.

**Психодиагностическая работа в детском саду ведется последующим направлениям:**

- *диагностика познавательной сферы* (мышление, память, внимание, восприятие, воображение, мелкая моторика);
- *диагностика эмоционально-волевой сферы* (проявления агрессивного поведения, страхи, тревожность, готовность к школе);
- *диагностика коммуникативной сферы* (трудности в общении со сверстниками и взрослыми).

По результатам диагностики составляется психологическое заключение. В случае выявления определенных проблем педагог-психолог предлагает родителям конкретное решение, при необходимости, направляя ребенка к специалистам (неврологу, нейропсихологу или невропатологу).

В процессе диагностики педагог-психолог также изучает отношения в детском коллективе, помогая воспитателям в организации работы с одаренными детьми. Психологическая коррекция с детьми проводится по результатам диагностики, по запросам родителей и воспитателей, по наблюдениям педагога-психолога.

Каждый ребенок индивидуален. С учетом особенностей развития каждого малыша психолог строит **коррекционно-развивающую работу в следующих направлениях:**

- *эмоционально-волевая сфера:* агрессивное поведение, страхи, повышенная тревожность, низкий самоконтроль, неуверенность в себе;
- *коммуникативная сфера:* нарушения взаимоотношений со сверстниками, нарушения благополучия в семье;

• *познавательная сфера*: низкий уровень развития познавательных процессов (памяти, внимания, воображения, мышления, восприятия).

**Основные методы коррекционной работы:**

- *индивидуальная игровая терапия*: подвижные игры, познавательные игры, игры с водой, игры с песком, сюжетно-ролевые игры;

- *сказкотерапия*: чтение, проигрывание психотерапевтических сказок, составление историй совместно с ребенком;

- *арттерапия*: работа с красками, глиной, пастелью, тестом;

- *психогимнастика*;

- *релаксационные упражнения*: нервно-мышечное расслабление, дыхательные техники, использование визуальных образов.

**Психопрофилактическая работа по эмоциональному развитию детей дошкольного возраста имеет четыре основных направления:**

- развитие коммуникативных способностей и социальной адаптации детей;

- развитие общей моторики, памяти, воображения, пространственных представлений;

- развитие эмоциональной сферы (знакомство с базовыми чувствами);

- развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний.

## Глоссарий

**Государственный образовательный стандарт дошкольного образования** - совокупность обязательных требований к уровню дошкольного образования.

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

**Индивидуальная образовательная траектория развития** – целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, в основу которой положены индивидуальные потребности, способности обучающегося и существующие образовательные стандарты и которая обеспечивает самоопределение и самореализацию обучающегося при осуществлении психолого-педагогической поддержки.

**Качество образования** - комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражающая степень их соответствия государственным образовательным стандартам, образовательным стандартам, государственным требованиям и (или) потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы.

**Образовательная деятельность** – деятельность по реализации образовательных программ.

**Образовательная организация** – некоммерческая организация, осуществляющая на основании лицензии образовательную деятельность в качестве основного вида деятельности в соответствии с целями, ради достижения которых такая организация создана.

**Образовательная программа** – комплекс основных характеристик образования (объем и содержание, которые представлены в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, а также оценочных и методических материалов. Обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу

**Обучение** – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у

обучающихся мотивации получения непрерывного образования в течение всей жизни, с учетом индивидуальных психических и физических особенностей, а также культурных потребностей.

**Одаренность** - качественное своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения действий.

**Организация** – организация, осуществляющая образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования

Психолого-педагогическое сопровождение – форма взаимодействия специалистов образовательной организации, объединяющихся для определения условий адаптации образовательной среды с учетом особенностей психофизического развития обучающихся (разработка индивидуальной образовательной траектории развития, определение направлений адаптации содержания учебных программ, консультирования педагогов, родителей (законных представителей) и т.д.).

**Психомоторика** совокупность сознательно управляемых двигательных действий.

**Средства обучения и воспитания** – приборы, оборудование (включая спортивное оборудование и инвентарь), инструменты (в том числе музыкальные), учебно-наглядные пособия, компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратнопрограммные и аудиовизуальные средства, печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы и иные материальные объекты, необходимые для организации образовательной деятельности. Участники образовательных отношений – обучающиеся, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся, педагогические, научно-педагогические и научные работники, и их представители, организации, осуществляющие образовательную деятельность.



## Библиотека программы

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
2. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. - М.:«Национальный книжный центр», 2011.
3. Белоконь Е.Л. Программа по ритмопластике «Ритмические бусинки» (3-7 лет), Донецк , 2016.
4. Вайнер М.Э. Игровые технологии в коррекции поведения дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005.
5. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, 2018.
6. Диагностика индивидуального развития детей дошкольного возраста / авт.-сост. М.В. Савченко, Котова Л.Н., Губанова Н.В. Донецк: Истоки, 2017.
7. Дмитренко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. К.: Радянська школа, 1983.
8. Сайкина Н.Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений // Теория и практика физической культуры. – СПб.,2004г.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7лет.- М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
10. Типовой образовательной программы дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс. Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2007.- 384с., ил.
12. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб.,1996г.
13. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1983.
14. Фомина Н.А. Сюжетно-игровая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
15. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) / Э.И. Адашквичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980.
16. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984.

**План работы с одарёнными детьми  
программа «Юные таланты»**

**МДОУ «Шахтёрский ясли-сад №12» на 2018 – 2019 учебный год**

**Цель** – создание условий для проявления потенциальных возможностей и природных способностей дошкольников, совершенствование двигательной деятельности, формирование потребности в движении.

№	Мероприятия	Группы	Дата	Ответственные
<b>1. Организационно – управленческая деятельность</b>				
1.1	Участие воспитанников в муниципальных конкурсах и соревнованиях.	Старшая и подготовительная группы	Сентябрь – август	Старший воспитатель Инструктор по физ. культуре
<b>2. Организационно – методическая деятельность</b>				
2.1	Нормативно-правовая документация МДОУ – - Разработка плана работы с одарёнными детьми по программе «Юные таланты» на 2018 – 2019 уч. г.		Октябрь	Старший воспитатель Инструктор по физ. культуре Музыкальный руководитель
2.2	Создание банка данных одаренных детей	Все группы	Сентябрь	Педагог-психолог
2.3	Мониторинг качества о дошкольного образования по образовательным областям (на начало и конец учебного года).	Все группы	Сентябрь - Май	Педагоги Специалисты
2.4	Поощрение и стимулирование одаренных детей за участие в муниципальных конкурсах и соревнованиях.	Все группы	В течение года	Старший воспитатель
2.5	Обновление физкультурного оборудования и оборудования для ХЭР в музыкально-спортивном зале.	---	В течение года	Инструктор по физ. культуре Музыкальный руководитель
<b>3. Работа с детьми</b>				
3.1	Воспитательно – образовательная деятельность, в соответствии с комплексно-тематическим планированием, программы организации «Мир открытий», программы «Юные таланты», вариативных и коррекционно-развивающих программ	Все группы	В течение года	Старший воспитатель Педагоги Специалисты Педагог-психолог
3.2	Спортивный праздник ко Дню	Все группы	Май	Инструктор по

	Победы (9 Мая) – «Мы наследники великой победы».			физ. культуре Музыкальный руководитель
3.3	Спортивный праздник ко Дню защитника Отечества.	Все группы	Февраль	Старший воспитатель Инструктор по физ. культуре Музыкальный руководитель. Педагоги
3.4	Спортивные развлечения, Дни здоровья, спартакиады и т.п.	Все группы	В течение года (по плану)	
3.5	Организация работы с одарёнными детьми по программе «Юные таланты» (занятия по ИОТР).	Индивидуально с каждым ребёнком.	В течение года	
3.6	Активное участие детей в различных конкурсах, мероприятиях, интернет - проектах различного уровня.	Все группы	В течение года	
<b>4. Работа с педагогами</b>				
4.1	Консультации: - Приёмы работы в группе с одарёнными детьми. - Формы взаимодействия МДОУ с родителями одаренных детей.	Все группы	Октябрь	Старший воспитатель Специалисты Педагог- психолог
4.2	Педагогический час – «Физическое развитие дошкольников в условиях реализации ГОС ДО и Типовой образовательной программой «Растим личность».	Все группы	Январь	Администрация Педагоги Специалисты
4.3	Педагогический час - «Итоги тематической проверки «Физическое развитие дошкольников» <i>Цель</i> – провести анализ пед. деятельности по физ. развитию детей, по программе «Юные таланты»; определить пути совершенствования работы в данном направлении.	Все группы	Апрель	
<b>5. Работа с родителями</b>				
5.1	Индивидуальные и групповые консультации «Одаренные дети в ДОУ».	Все группы	В течение года	Педагог- психолог Специалисты
5.2	Активное привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях ДОУ, города Республики.	Все группы	В течение года	Старший воспитатель Педагоги Специалисты
5.3	Тест-анкета Н.П. Смелянской «Изучение специальных способностей»;	Старшая и подготовительная группы	Ноябрь	Педагог- психолог Специалисты

**Перспективный план работы с одаренными детьми  
МДОУ «Шахтёрский ясли-сад №12» на 2018 – 2019 учебный год  
по программе «Юные таланты» на 2018 – 2019 г.**

Сроки	Содержание деятельности	Ответственные
<b>Сентябрь</b> <b>Октябрь</b>	- Выявление одарённых детей (психолого-педагогическая диагностика), составление ИОТР; - уточнение вида одаренности. - организация работы с одарёнными детьми по психомоторной одаренности «Юные таланты». - работа с одаренными детьми (выявление творческого потенциала, стимулирование физической активности).	Специалисты Педагог-психолог Воспитатель
<b>Ноябрь</b>	- Организация ООД в соответствии с ИОТР одаренного ребенка. - Участие детей в осенних развлечениях. - Конкурс - лучшая танцевальная композиция «Осень золотая к нам пришла!».	
<b>Декабрь</b>	- Организация ООД в соответствии с ИОТР одаренного ребенка. - Участие детей в Новогодних утренниках; - Участие в зимних конкурсах, играх, соревнованиях.	
<b>Январь</b>	- Организация ООД в соответствии с ИОТР одаренного ребенка. - Участие детей в проведении Рождественских развлечений. - Участие в зимних конкурсах, играх, соревнованиях.	
<b>Февраль</b>	- Организация ООД в соответствии с ИОТР одаренного ребенка. - Участие детей в праздничном мероприятии, посвященном 23 Февраля. - Подготовка танцевальной композиции «Защитником отечества хочу я тоже стать!».	
<b>Март</b>	- Организация ООД в соответствии с ИОТР одаренного ребенка. - Участие в праздниках, посвященных Международному женскому дню.	
<b>Апрель</b>	- Организация ООД в соответствии с ИОТР одаренного ребенка. - Участие детей во всемирном Дне Здоровья, выступление детей - «Маленькие гимнасты!». - участие в Социальном проекте «Дружи со спортом с малых лет!»	
<b>Май</b>	- Организация ООД в соответствии с ИОТР одаренного ребенка. - Итоговая фото-выставка «Наши достижения за учебный год» по программе «Юные таланты» за год.	

**Индивидуальная образовательная траектория развития  
Пригариной Софии**

<i>Методы</i>	<i>Задачи, содержание</i>	<i>Методы, приёмы</i>
<b>Сентябрь октябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Диагностика</b> уровня физической подготовки детей и его индивидуальных способностей (одарённости);</li> <li>▪ <b>Определение целей и задач</b> в соответствии с программой «Юные таланты»;</li> <li>▪ <b>Разработка ИОТР</b>, определение <b>содержания</b> (формы занятий, методы и приёмы);</li> <li>▪ <b>Определение способов оценки успехов</b> дошкольника, интеграция с другими специалистами.</li> </ul>	<p><i>Методы:</i> подгрупповой и индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ, объяснение.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- развивать чувства ритма, темпа, глазомера;</li> <li>- укреплять мышцы рук, ног, шеи и туловища, подвижности суставов.</li> </ul> <p><b>Содержание</b></p> <p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Различные виды <b>ходьбы</b>: высоко поднимая колени, гимнастический шаг, боковой приставной, на носках (с различным положением рук).</li> <li>- <b>бега</b>: на носках, «Лошадки», захлёстывание голени.</li> <li>- <b>прыжки</b>, забрасывая обе ноги назад; из глубокого приседа вверх; подскоки.</li> </ul> <p><u>Упражнения специального воздействия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Партнерная гимнастика</b>: упр. «Лягушечка», «Полумостик», «Лужок», «Колечко», «Корзиночка».</li> <li>- <b>Стретчинг</b>: «Кустик», «Осенний листик».</li> </ul>	<p><i>Методы:</i> подгрупповой и индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ, объяснение, повтор за педагогом.</p>
<b>Декабрь</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- укреплять суставно-связочный аппарат;</li> <li>- развивать пластичность, гибкость и подвижность суставов;</li> <li>- повышать оздоровительный эффект.</li> </ul> <p><b>Содержание</b></p> <p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ходьба</b> (высоко поднимая колени, на носках, гимнастический шаг, боковой приставной, с различным положением рук).</li> <li>- <b>Бег</b> (высоко поднимая колени, захлёстывание голень, на носках, с подскоком).</li> </ul>	<p><i>Методы:</i> подгрупповой и индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ, объяснение, повтор за педагогом.</p>

	<p><u>Упражнения специального воздействия</u>  - <u>Партерная гимнастика:</u> упр. «Шпагат», «Мостик», «Берёзка», «Кошечка», «Лодочка».  - <u>Стретчинг:</u> «Медуза», «Цветок».</p>	
<b>Январь</b>	<p><b>Задачи:</b>  - укреплять своды стопы, тренировка дыхательной системы организма ребёнка;  - знакомить с элементами ритмич. гимнастики, степ – аэробики; закреплять умение согласованности движений рук и ног при выполнении упр. силовой гимнастики;  - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость, желание добиться результата.</p> <p><b>Содержание</b>  <u>Упражнения общеразвивающего и специального воздействия:</u>  <u>1. Шаги:</u>  - ритмические шаги;  - степ-марш;  - танцующий шаг (подъём пяток);  - гимнастический шаг.  <u>2. Силовая гимнастика (с гантельками):</u>  Упражнение «Самолёт», «Цыркачи»  <u>3. Дыхательная гимнастика:</u> «Ветер и снежок»»</p>	<p><b>Методы:</b> подгрупповой и индивидуальный.  <b>Приёмы:</b> объяснение, повтор за педагогом, показ и объяснение на примере другого ребёнка.</p>
<b>Февраль</b>	<p><b>Задачи:</b>  - формировать правильную осанку;  - развивать чувства ритма, темпа;  - укреплять мышцы рук, ног, шеи и туловища;  - воспитывать желание заниматься танцами;</p> <p><b>Содержание</b>  <u>Упр. и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</u>  <u>1. Строевые упражнения:</u>  - правильная стойка;  - позиции в танцах (в соответствии с возрастной группой);  - повороты, построение в круг, по «точкам»;  - смыкание и размыкание в кругу, движение по кругу, соблюдая дистанцию;  - базовые «шаги» аэробики.  2. <u>ОРУ</u> с элементами художественной гимнастики  3. <u>Танцевальный комплекс:</u> «Солнышко лучистое, смотрит в окно!», «Чунга - чанга!».  4. <u>Стретчинг:</u> «Самолёт», «Солнышко за горизонт».  5. <u>Дых. гимнастика:</u> «Маятник», «Ветер».  6. <u>Упражнение партерной гимнастики:</u> «Уголок», «Стульчик», «Лужок».</p>	<p><b>Методы:</b> подгрупповой и индивидуальный.  <b>Приёмы:</b> показ, объяснение, повторение за педагогом.</p>
<b>Март</b>	<p><b>Задачи:</b>  - укреплять своды стопы, тренировка</p>	<p><b>Методы:</b> поточный, групповой и</p>

	<p>дыхательной системы организма ребёнка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомить с элементами степ – аэробики, закреплять умение согласованности движений рук и ног; повторение упр. партерной гимнастики;</li> <li>- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость, желание добиться результата.</li> </ul> <p><b>Содержание</b>  <i>Упражнение и танцы специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы упражнений на степах:</u> «Степ-марш», «Стопа», «Подъём», «Хоп»; упр. «пятка-носок», «шаги» степ - аэробики.</p> <p><u>2. Танцевальный комплекс на степах:</u> «Делайте зарядку, будете в порядке!», «Девчонки, мальчишки – большие шалунишки!».</p> <p><u>3. Стретчинг:</u> «Цветок», «Качели».</p> <p><u>4. Дыхательные упр.:</u> «Часики», «Насос».</p> <p><u>5. Партерная гимнастика:</u> «Полумостик», «ёжик», «растяжка».</p> <p><u>6. Выступление на 8 марта.</u></p>	<p>индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ («зеркальный»), объяснение, повторение и выполнение с инстр., помощь, отработка техники.</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление осанки, свода стопы, кистей и пальцев рук; мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>- развивать мышечную силу, ловкость, глазомер, выносливость, равновесие и координацию;</li> <li>- знакомить с большими «полотнами»; учить работать с ними, сочетать движения в композиции, в группе детей выполнять свою партию, вовремя вступать, слышать музыку; продолжать работу со степами;</li> <li>- воспитывать умение эмоционального выражения в танце, волевые качества, желание исполнить свою партию ярко, выразительно, без ошибок.</li> </ul> <p><b>Содержание</b>  <i>Упражнение и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы упражнений с гимн. мячом</u> (с элем. художественной гимнастики): «Мой весёлый, звонкий мяч!».</p> <p><u>1.1 Танцевальные комплексы с мячом на степах:</u> «Мой мячик озорной!»</p> <p><u>2. Знакомство с большими «полотнами»</u> - работать с большим «полотном» - подкидывать вверх, делать прямые и боковые перевороты, встречные соединения «цветок», пробегать под ним, выполнять различные гимн. фигуры под и на нём (элем. партер. гимн.) и т.д.</p> <p><u>2.2 Танцевальные композиции с большим «полотном»:</u> «Подснежник», «Жар-птица»</p>	<p><b>Методы:</b> поточный, групповой, индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ «зеркальный», объяснение, повторение, совместное выполнение упр. с педагогом., помощь, отработка техники.</p>

<p><b>Май</b></p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить работать с лентами; упражнять в умении сочетать движения с несколькими предметами;</li> <li>- прививать детям навыки движений на расслабления и на растягивание мышц;</li> <li>- развивать силу, ловкость, гибкость, глазомер, координацию и равновесие;</li> <li>- воспитывать желание выступать на публике, чётко выполнять указания руководителя, получать удовлетворение и положительные эмоции от танца.</li> </ul> <p><b>Содержание</b></p> <p><i>Упражнение и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Знакомство с гимн. лентами</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить О.С., как правильно держать, подкидывать ленту; где она должна находиться во время упражнения:</li> <li>- О.С. «Волна» (высокая и низкая), «Волчок», «Столбик», «Круги», «Восьмёрка» и «Подскок»:</li> <li>- основные построения, перестроения: пары, круг, шахматный порядок, движения по кругу, не уронив ленты, кружение с ней и т. д.</li> </ul> <p><u>1.2. Танцевальные комплексы с лентами:</u> «Лента вейся, вверх – лети!»</p> <p><u>2. Танцевальные композиции с несколькими предметами</u> (каждый ребёнок выполняет свою партию) «Родина моя!» - ленты.</p> <p><u>3. Партерная гимнастика:</u> «Кошечка», «Махи».</p>	<p><b>Методы:</b> поточный, групповой, индивидуальный.</p> <p><b>Приёмы:</b> показ и объяснение на примере другого ребёнка, повторение, отработка техники.</p>
<p><b>Июнь</b></p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить элементы хореографии;</li> <li>- учить работать с гимн. обручем; отработать технику выполнения упражнения;</li> <li>- развивать координации, ориентировки в пространстве; умение соблюдать дистанцию при работе с обручем;</li> <li>- укреплять мышцы рук и плечевого пояса, кистей рук; формировать «мышечный корсет»;</li> <li>- воспитывать внимание, настойчивость, желание добиться правильного результата.</li> </ul> <p><b>Содержание</b></p> <p><i>Упражнение и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Элементы хореографии:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные позиции рук и ног;</li> <li>- повтор базовых шагов, прыжков.</li> <li>- основные шаги (шаг голопа, хороводный шаг, попеременный, с припаданием, вальсовый шаг).</li> </ul> <p><u>2. Комплекс ритмической гимнастики:</u> «Если нравится тебе, то делай так!»</p> <p><u>2. Комплексы упр. с обручем</u> (с элем. худ. гимн.):</p>	<p><b>Методы:</b> фронтальный, групповой, индивидуальный.</p> <p><b>Приёмы:</b> показ («зеркальный»), объяснение, повторение, совместное выполнение упр. с инстр., помощь, отработка техники.</p>



	«Обруч, лети!». 3. <u>Дыхательные упр.</u> : «Трубач», «Каша кипит».	
<b>Июль</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить умения согласованности движений рук и ног, совершенствование умения работать со степами, сочетать их с мячом;</li> <li>- развивать вестибулярный аппарат, ловкость, глазомер, координацию; чувства ритма, быстроты реакций, точности выполнения упражнений; научить расслаблять мышцы спины;</li> <li>- воспитывать силы воли.</li> </ul> <p><b>Содержание</b> Упражнения и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</p> <p><u>1. Комплексы упражнений бегового и прыжкового характера:</u> «Смешной лягушонок», «Кузнечики».</p> <p><u>2. Степ-аэробика</u> (основные шаги) повторение.</p> <p><u>2.1 Танцев. комплексы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на степах с гимн. мячом: «Озорной мяч»;</li> </ul> <p><u>3. Упражнения на вытяжение мышц позвоночника:</u> «Дельфин», «Собаچه потягивание».</p> <p><u>5. Упражнения партерной гимнастики</u> (на растяжку): «Корзиночка», «Мостик», «Шпагат», «Берёзка».</p>	<p><b>Методы:</b> индивидуальный, групповой, круговой.</p> <p><b>Приёмы:</b> повторение, совместное выполнение упр. с инструктором, отработка техники, показ и объяснение на примере другого ребёнка.</p>
<b>Август</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить умение работать с гимн. лентами, с фитболами, совершенствовать танцевальные элементы;</li> <li>- развивать основные физ. качества, умение двигаться ритмично и выразительно;</li> <li>- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, спортивными танцами.</li> </ul> <p><b>Содержание</b> Упражнения общеразвивающего и специального воздействия:</p> <p><u>1. Комплексы фитбол-аэробики:</u> «Весёлые мячи»</p> <p><u>2. Танцев. комплексы упр. с гимн. лентами:</u> «Солнечные лучики!».</p> <p><u>3. Стретчинг:</u> «Моторчик», «Замок».</p>	<p><b>Методы:</b> поточный, групповой, круговой, индивидуальный.</p> <p><b>Приёмы:</b> показ («зеркальный»), повторение, совместное выполнение упр. с инструктором, отработка техники.</p>

Согласовано:

Родители:

\_\_\_\_\_

**Индивидуальная образовательная траектория развития  
Крайниковец Ильи**

<i>Методы</i>	<i>Задачи, содержание</i>	<i>Методы, приёмы</i>
<b>Сентябрь октябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Диагностика</b> уровня физической подготовки детей и его индивидуальных способностей (одарённости);</li> <li>▪ <b>Определение целей и задач</b> в соответствии с программой «Юные таланты»;</li> <li>▪ <b>Разработка ИОТР</b>, определение <b>содержания</b> (формы занятий, методы и приёмы);</li> <li>▪ <b>Определение способов оценки успехов</b> дошкольника, интеграция с другими специалистами.</li> </ul>	<p><i>Методы:</i> подгрупповой и индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ, объяснение.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- развивать чувства ритма, темпа, глазомера;</li> <li>- укреплять мышцы рук, ног, шеи и туловища, подвижности суставов.</li> </ul> <p><b>Содержание</b></p> <p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Различные виды <i>ходьбы</i>: высоко поднимая колени, гимнастический шаг, боковой приставной, на носках (с различным положением рук).</li> <li>- <i>бега</i>: на носках, «Лошадки», захлёстывание голени.</li> <li>- <i>прыжки</i>, забрасывая обе ноги назад; из глубокого приседа вверх; подскоки.</li> </ul> <p><u>Упражнения специального воздействия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Партерная гимнастика</i>: упр. «Лягушечка», «Полумостик», «Лужок», «Колечко», «Корзиночка».</li> <li>- <i>Стретчинг</i>: «Кустик», «Осенний листик».</li> </ul>	<p><i>Методы:</i> подгрупповой и индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ, объяснение, повтор за педагогом.</p>
<b>Декабрь</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- укреплять суставно-связочный аппарат;</li> <li>- развивать пластичность, гибкость и подвижность суставов;</li> <li>- повышать оздоровительный эффект.</li> </ul> <p><b>Содержание</b></p> <p><u>Упражнения общеразвивающего воздействия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ходьба</i> (высоко поднимая колени, на носках, гимнастический шаг, боковой приставной, с различным положением рук).</li> <li>- <i>Бег</i> (высоко поднимая колени, захлёстывание голень, на носках, с подскоком).</li> </ul> <p><u>Упражнения специального воздействия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Партерная гимнастика</i>: упр. «Шпагат»,</li> </ul>	<p><i>Методы:</i> подгрупповой и индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ, объяснение, повтор за педагогом.</p>

	«Мостик», «Берёзка», «Кошечка», «Лодочка». - <i>Стретчинг</i> : «Медуза», «Цветок».	
<b>Январь</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять своды стопы, тренировка дыхательной системы организма ребёнка;</li> <li>- знакомить с элементами ритмич. гимнастики, степ – аэробики; закреплять умение согласованности движений рук и ног при выполнении упр. силовой гимнастики;</li> <li>- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость, желание добиться результата.</li> </ul> <p><b>Содержание</b> Упражнения общеразвивающего и специального воздействия:</p> <p><u>1. Шаги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ритмические шаги;</li> <li>- степ-марш;</li> <li>- танцующий шаг (подъём пяток);</li> <li>- гимнастический шаг.</li> </ul> <p><u>2. Силовая гимнастика (с гантельками):</u> Упражнение «Самолёт», «Цыркачи»</p> <p><u>3. Дыхательная гимнастика: «Ветер и снежок»»</u></p>	<p><b>Методы:</b> подгрупповой и индивидуальный.</p> <p><b>Приёмы:</b> объяснение, повтор за педагогом, показ и объяснение на примере другого ребёнка.</p>
<b>Февраль</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- развивать чувства ритма, темпа;</li> <li>- укреплять мышцы рук, ног, шеи и туловища;</li> <li>- воспитывать желание заниматься танцами;</li> </ul> <p><b>Содержание</b> Упр. и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</p> <p><u>1. Строевые упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильная стойка;</li> <li>- позиции в танцах (в соответствии с возрастной группой);</li> <li>- повороты, построение в круг, по «точкам»;</li> <li>- смыкание и размыкание в кругу, движение по кругу, соблюдая дистанцию;</li> <li>- базовые «шаги» аэробики.</li> </ul> <p>2. <u>ОРУ</u> с элементами художественной гимнастики</p> <p>3. <u>Танцевальный комплекс:</u> «Солнышко лучистое, смотрит в окно!», «Чунга - чанга!».</p> <p>4. <u>Стретчинг:</u> «Самолёт», «Солнышко за горизонт».</p> <p>5. <u>Дых. гимнастика:</u> «Маятник», «Ветер».</p> <p>6. <u>Упражнение партерной гимнастики:</u> «Уголок», «Стульчик», «Лужок».</p>	<p><b>Методы:</b> подгрупповой и индивидуальный.</p> <p><b>Приёмы:</b> показ, объяснение, повторение за педагогом.</p>
<b>Март</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять своды стопы, тренировка дыхательной системы организма ребёнка;</li> <li>- знакомить с элементами степ – аэробики,</li> </ul>	<p><b>Методы:</b> поточный, групповой и индивидуальный.</p> <p><b>Приёмы:</b> показ</p>

	<p>закреплять умение согласованности движений рук и ног; повторение упр. партерной гимнастики;</p> <p>- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость, желание добиться результата.</p> <p><b>Содержание</b>  <i>Упражнение и танцы специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы упражнений на степах:</u> «Степ-марш», «Стопа», «Подъём», «Хоп»; упр. «Пятка-носок», «Шаги» степ - аэробики.</p> <p><u>2. Танцевальный комплекс на степах:</u> «Делайте зарядку, будете в порядке!», «Девчонки, мальчишки – большие шалунишки!».</p> <p><u>3. Стретчинг:</u> «Цветок», «Качели».</p> <p><u>4. Дыхательные упр.:</u> «Часики», «Насос».</p> <p><u>5. Партерная гимнастика:</u> «Полумостик», «Ёжик», «Растяжка».</p> <p><u>6. Выступление на 8 марта.</u></p>	<p>(«зеркальный»), объяснение, повторение и выполнение с инстр., помощь, отработка техники.</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <p>- укрепление осанки, свода стопы, кистей и пальцев рук; мышц рук и плечевого пояса;</p> <p>- развивать мышечную силу, ловкость, глазомер, выносливость, равновесие и координацию;</p> <p>- знакомить с большими «полотнами»; учить работать с ними, сочетать движения в композиции, в группе детей выполнять свою партию, вовремя вступать, слышать музыку; продолжать работу со степами;</p> <p>- воспитывать умение эмоционального выражения в танце, волевые качества, желание исполнить свою партию ярко, выразительно, без ошибок.</p> <p><b>Содержание</b>  <i>Упражнение и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы упражнений с гимн. мячом</u> (с элем. художественной гимнастики): «Мой весёлый, звонкий мяч!».</p> <p><u>1.1 Танцевальные комплексы с мячом на степах:</u> «Мой мячик озорной!»</p> <p><u>2. Знакомство с большими «полотнами»</u> - работать с большим «полотном» - подкидывать вверх, делать прямые и боковые перевороты, встречные соединения «цветок», пробегать под ним, выполнять различные гимн. фигуры под и на нём (элем. партер. гимн.) и т.д.</p> <p><u>2.2 Танцевальные композиции с большим «полотном»:</u> «Подснежник», «Жар-птица»</p>	<p><b>Методы:</b> поточный, групповой, индивидуальный.</p> <p><b>Приёмы:</b> показ «зеркальный», объяснение, повторение, совместное выполнение упр. с инстр., помощь, отработка техники.</p>
<b>Май</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <p>- учить работать с лентами; упражнять в умении</p>	<p><b>Методы:</b> поточный, групповой,</p>

	<p>сочетать движения с несколькими предметами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прививать детям навыки движений на расслабления и на растягивание мышц;</li> <li>- развивать силу, ловкость, гибкость, глазомер, координацию и равновесие;</li> <li>- воспитывать желание выступать на публике, чётко выполнять указания руководителя, получать удовлетворение и положительные эмоции от танца.</li> </ul> <p><b>Содержание</b>  <i>Упражнение и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Знакомство с гимн. лентами</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить <i>О.С.</i>, как правильно держать, подкидывать ленту; где она должна находиться во время упражнения:</li> <li>- <i>О.С.</i>, «Волна» (высокая и низкая), «Волчок», «Столбик», «Круги», «Восьмёрка» и «Подскок»:</li> <li>- <i>основные построения, перестроения:</i> пары, круг, шахматный порядок, движения по кругу, не уронив ленты, кружение с ней и т. д.</li> </ul> <p><u>1.2. Танцевальные комплексы с лентами:</u> «Лента вейся, вверх – лети!»</p> <p><u>2. Танцевальные композиции с несколькими предметами</u> (каждый ребёнок выполняет свою партию) «Родина моя!» - ленты.</p> <p><u>3. Партерная гимнастика:</u> «Кошечка», «Махи».</p>	<p>индивидуальный.  <i>Приёмы:</i> показ и объяснение на примере другого ребёнка, повторение, отработка техники.</p>
<p><b>Июнь</b></p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить элементы хореографии;</li> <li>- учить работать с гимн. обручем; отработать технику выполнения упражнения;</li> <li>- развивать координации, ориентировки в пространстве; умение соблюдать дистанцию при работе с обручем;</li> <li>- укреплять мышцы рук и плечевого пояса, кистей рук; формировать «мышечный корсет»;</li> <li>- воспитывать внимание, настойчивость, желание добиться правильного результата.</li> </ul> <p><b>Содержание</b>  <i>Упражнение и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Элементы хореографии:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные позиции рук и ног;</li> <li>- повтор базовых шагов, прыжков.</li> <li>- основные шаги (шаг голопа, хороводный шаг, попеременный, с припаданием, вальсовый шаг).</li> </ul> <p><u>2. Комплекс ритмической гимнастики:</u> «Если нравиться тебе, то делай так!»</p> <p><u>2. Комплексы упр. с обручем</u> (с элем. худ. гимн.): «Обруч, лети!».</p> <p><u>3. Дыхательные упр.:</u> «Трубач», «Каша кипит».</p>	<p><b>Методы:</b> фронтальный, групповой, индивидуальный.  <i>Приёмы:</i> показ («зеркальный»), объяснение, повторение, совместное выполнение упр. с инстр., помощь, отработка техники.</p>

<p><b>Июль</b></p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить умения согласованности движений рук и ног, совершенствование умения работать со степами, сочетать их с мячом;</li> <li>- развивать вестибулярный аппарат, ловкость, глазомер, координацию; чувства ритма, быстроты реакций, точности выполнения упражнений; научить расслаблять мышцы спины;</li> <li>- воспитывать силы воли.</li> </ul> <p><b>Содержание</b></p> <p><i>Упражнения и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы упражнений бегового и прыжкового характера:</u> «Смешной лягушонок», «Кузнечики».</p> <p><u>2. Степ-аэробика</u> (основные шаги) повторение.</p> <p><u>2.1 Танцев. комплексы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на степах с гимн. мячом: «Озорной мяч»;</li> </ul> <p><u>3. Упражнения на вытяжение мышц позвоночника:</u> «Дельфин», «Собаچه потягивание».</p> <p><u>5. Упражнения партерной гимнастики</u> (на растяжку): «Корзиночка», «Мостик», «Шпагат», «Берёзка».</p>	<p><b>Методы:</b> индивидуальный, групповой, круговой.</p> <p><b>Приёмы:</b> повторение, совместное выполнение упр. с инструктором, отработка техники, показ и объяснение на примере другого ребёнка.</p>
<p><b>Август</b></p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить умение работать с гимн. лентами, с фитболами, совершенствовать танцевальные элементы;</li> <li>- развивать основные физ. качества, умение двигаться ритмично и выразительно;</li> <li>- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, спортивными танцами.</li> </ul> <p><b>Содержание</b></p> <p><i>Упражнения общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы фитбол-аэробики:</u> «Весёлые мячи»</p> <p><u>2. Танцев. комплексы упр. с гимн. лентами:</u> «Солнечные лучики!».</p> <p><u>3. Стретчинг:</u> «Моторчик», «Замок».</p>	<p><b>Методы:</b> поточный, групповой, круговой, индивидуальный.</p> <p><b>Приёмы:</b> показ («зеркальный»), повторение, совместное выполнение упр. с инструктором, отработка техники.</p>

Согласовано:

Родители:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Банк данных одаренных детей  
МДОУ «Шахтёрский ясли-сад №12»**

<b>№</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Ф.И. ребёнка</b>	<b>Вид одаренности</b>
1	Старшая группа	Крайниковец Илья	Психомоторная
2	Подготовительная группа	Пригарина София	Психомоторная

## Диагностические задания

*Диагностика детей* проводится 2 раза за учебный год: начало учебного года (сентябрь) и конец учебного года (май).

ООД по программе «Юные таланты» строятся на основе данных изучения физического развития детей на начало и конец учебного года.

*Педагогическая диагностика* осуществляется в соответствии с методическим пособием *Диагностика индивидуального развития детей дошкольного возраста* / авт.-сост. М.В. Савченко, Котова Л.Н., Губанова Н.В. Донецк: Истоки, 2017. 76 с.

**Методы диагностики:** тестовые задания для выявления физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, двигательной активности); для тестирования физических качеств дошкольников используется контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

## ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

По данным исследований Г. Бондаревского, В. Белоярцевой, Е. Вавиловой, Н. Ермак, В. Шебеко, В. Шишкина, Г. Юрко и др., структуру физической подготовленности детей 3-7 лет составляют: овладение основными движениями и физическими качествами; умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности

**Первый этап физической подготовленности** включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

- скорость бега (челночный бег 3×10 м);
- дальность прыжка с места;
- дальность метания мешочка с песком правой и левой руками;
- гибкость;
- статистическое равновесие (удержание равновесия на одной ноге).

**Второй этап физической подготовленности** включает анализ и оценку самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх (СДД).



## **Методика анализа и оценки уровня сформированности и развития основных движений и физических качеств**

### **1. Скорость бега**

Измерение проводится на дорожке, расстояние которой составляет 10 м. На

одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой – ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать обратно и взять 2-й кубик, отнести его на другую сторону и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров (3×10 м). Педагог дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

***Качественные ориентиры техники бега (старший дошкольный возраст):***

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично работают (назад, вперед, вверх);
- ярко выраженная фаза «полета»;
- быстрый вынос бедра маховой ноги;
- ритмичность, прямолинейность.

### **2. Дальность прыжка с места**

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40-50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания. Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты. Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Расстояние измеряется в см.

***Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места:***

***Старший дошкольный возраст:***

- И. п.: ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед, руки отведены назад;
- отталкивание двумя ногами одновременно, ноги выпрямляются, резкий мах руками вперед-вверх;
- при полете туловище согнуто, голова вперед, ноги, полусогнутые в коленях выносятся вперед, руки идут вперед-вверх;
- приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, колени полусогнутые; туловище слегка наклонено; руки свободно движутся в стороны, сохранение равновесия.

### **3. Дальность метания**

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп 200-250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается. Расстояние измеряется в метрах.

***Качественные ориентиры техники метания (старший дошкольный возраст):***

– И. п.: ноги на ширине плеч, левая нога при броске правой рукой – впереди, правая – на носке, правая рука с предметом на уровне груди, локоть направлен вниз;

– замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая – на носок, затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз-назад – в сторону;

– переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину – «положение натянутого лука»;

– бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль – вверх;

– приставляет правую ногу;

– сохранение равновесия.

#### **4. Гибкость**

Проводится педагогом при участии двух.

*1 вариант – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.* Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Необходимо наклониться вниз, не сгибая колени (их может придерживать, при необходимости, педагог). По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записывают тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Если может опустить кончики пальцев ниже уровня скамьи, то результат засчитывается со знаком плюс.

*2 вариант – наклон вперед из положения сидя на полу.* На полу мелом наносится линия А-Б, а от середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ребенок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б.

Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый - зачетный . Результат определяется по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

### **5. Статическое равновесие**

**Функция равновесия определяется** продолжительностью удержания позы: стоять на одной ноге, опираясь стопой второй ноги на голень опорной. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной.

**Критерии оценивания основных движений и физических качеств:**

**1 балл** – все показатели ниже нормы.

**2 балла** – 50% показателей соответствуют или превышают норму.

**3 балла** – все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.

### ***Методика выявления умений самостоятельной двигательной деятельности***

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются: мячи разных размеров, мишени, корзины

для метания; натянута сетка или веревка для перебрасывания; скакалки короткие

или длинные. Данные пособия предлагаются, как наиболее удобные для использования

в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющими им действовать как индивидуально, так и с партнером.

Воспитатель предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.

*Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами:*

- Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями. Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?

– Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием); при прыжке через

скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст. гр) – 20 раз (подг гр.) без остановки; вращать скакалкой вперед-назад; прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.?

– Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?

– Проявляют ли интерес к деятельности?

### **Критерии оценивания самостоятельных действий с предметами:**

- **3 балла** – выполняет действия на высоком техническом уровне, действует

разнообразно, умеет объединяться с партнерами, вносит в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

**2 балла** – выполняет действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действует разнообразно, умеет объединяться.

**1 балл** – выполняет действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

## **Тесты на определение физических качеств**

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

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

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

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

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

**Двигательная активность.** *Цель:* выявление особенностей двигательной активности как удовлетворенной потребности организма в движении. Естественная потребность организма в движении для дошкольников 5 – 6 лет составляет в среднем 10000 – 13000 шагов. *Организация и проведение:* двигательную активность можно измерить с помощью шагомера, который крепится на поясе, груди или лопатке ребенка. С помощью шагомера можно получить сведения по двигательной активности ребенка в любой режимный период – на физкультурном занятии, на утренней гимнастике, на прогулке, в самостоятельной двигательной деятельности. Измерить уровень двигательной активности можно также путем хронометража. За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния ребенка (сидит, бежит, прыгает и т.д.). Наблюдение ведется за одним ребенком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребенка за данный промежуток времени. Нормальным соотношением покоя и движения для дошкольников можно считать 30 % покоя и 70 % двигательной активности.

### **Тесты на определение физических умений**

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

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

**Бег (на скорость)** - небольшой наклон туловища, голова прямо, руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед

внутри. Быстрый вынос бедра моховой ноги (под углом примерно 60 – 80 град.), опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. Прямолинейность, ритмичность бега (норма – бег на 30 м – 9,8 – 7,9 сек.). *Организация и проведение:* беговая дорожка, длина 30 м, бег строго по сигналу, лучше парами – в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин, фиксируется лучший результат.

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

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

**Метание (метание мешочка с песком в горизонтальную цель)** И.П. – стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. Замах – перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок, одновременно правую руку поднять вверх. Бросок – поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок, резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти, попадание в цель. *Организация и проведение* – метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10 – 20 м, ширина 5 – 6 м), порядок выполнения задания – по команде бросить мешочек, метание в цель проводится индивидуально, по три попытки каждой рукой.

**Равновесие** (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей

сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, оказывать помощь и страховку отдельным детям.

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

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

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

## **Консультация для родителей «Физическое воспитание ребенка в дошкольной организации и в семье»**

Цель физического воспитания детей - последовательное их физическое совершенствование, с тем, чтобы они выросли подготовленными к жизни. Типовой образовательной программой дошкольного образования «растим личность» предусмотрено, чтобы процесс физического развития соответствовал возрастным особенностям детей, это достигается не только соответствующим подбором физических упражнений, но и правильной методикой, квалифицированным руководством персонала дошкольного учреждения.

Немаловажное значение имеет поддержка со стороны родителей всех рекомендаций дошкольного учреждения по физическому развитию дошкольников. Беседуя с родителями, мы выяснили, что некоторые родители считают физические упражнения праздным детским увлечением, отвлекающим ребят от серьезных занятий. При таком отношении к физической культуре легко упустить важнейшие стороны в физическом развитии детей, формировании их характера, в воспитании действенного начала в сознании и поведении ребенка.

Совместные занятия физической культурой, а также игры взрослых и детей имеют огромное воспитательное значение. Они помогают повысить авторитет взрослых, являются стимулом к повседневным занятиям физическими упражнениями. Большую роль на физическое развитие детей играют природные факторы. Вы вышли с ребенком на прогулку в сквер, в парк, посмотрите вокруг, и вы увидите множество предметов, которые можно использовать в физических упражнениях. Различные пни, канавки, бревна, кочки, ручейки могут послужить Вам.

Занятия на воздухе укрепляют здоровье детей, поэтому старайтесь почаще быть на воздухе с детьми. И вы, и дети будут сильными, а самое главное закаленными, здоровыми. Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически здоровым, имея хороший аппетит, крепкий сон, надо строго придерживаться режима. Поэтому во всех возрастных группах мы знакомим родителей с тем режимом, по которому дети живут в ДОО и рекомендовали им придерживаться этого режима дома в выходные дни.

Большие возможности для физического развития детей представляет природа. Поэтому прогулки на воздухе - обязательное условие здорового быта ребенка. Бывая на воздухе, дети могут разнообразно двигаться, они



перепрыгивают через ручейки, невысокие кустарники, ходят по мостикам, перепрыгивают ручейки и др. Чтобы ребенок активно играл, прогулку нужно сделать интересной. Для этого хороши подвижные игры. Они не только укрепляют и закаливают детей, но и расширяют и укрепляют представление детей об окружающей действительности, развивают внимание, память, наблюдательность.

Сделать прогулку веселой помогут игрушки. Дети с удовольствием ездят на трехколесном велосипеде, прыгают через веревку. В зимнее время незаменимы для игр на воздухе санки для кукол, лопатки, фанерные рули, для игр с бегом «Трамвай», «Руль», «Автомобиль».

Некоторые игрушки нетрудно смастерить самим. Для детей 5-6 лет рекомендованы игры с мячом, обручем, вожжами, скакалками. Старшие дошкольники с увлечением играют в городки, кегли, бадминтон, настольный теннис. Надо научить ребенка как пользоваться той или иной игрушкой. Прежде всего, надо показать ребенку различные варианты игры с той или иной игрушкой.

Например, мяч можно бросать, катать, ловить, прокатывать. Сколько интересных игр можно затеять с мячом: «Мой веселый звонкий мяч», «Лови, бросай, упасть не дай», «Мяч с горки», «Перебрасывание мяча через сетку», «Школа мяча». Как подбирать игры и руководить ими: Прежде всего, игры должны быть доступны их возрасту, вызывать у них интерес, радость содействовать повышению жизненного тонуса. Подбирая игры, надо иметь в виду и время года. Так, в зимние времена полезны игры, во время которых дети активно двигаются. Но в то же время движения в них должны чередоваться с отдыхом, чтобы избежать перегрева детей и, возможно, последующего переохлаждения.

В жаркую погоду целесообразны более спокойные игры - с меньшей подвижностью. Следует помнить, что увлекаясь игрой, ребенок не замечает усталости. Поэтому необходимо постоянно следить за нагрузкой в играх детей, а также, чтобы во время ходьбы и бега ребенок не сутулился, не опускал голову, не шаркал ногами. Все это необходимо для формирования правильной и красивой осанки, легкой походки.

Заслуживает особого внимания занятия детей, содержания которых составляет двигательные действия, сходные по техническим приемам и особенностям выполнения с движениями, встречающимися в различных видах спорта. К таким занятиям относятся: плавание, езда на велосипеде, катание на санках, коньках, лыжах. Эти занятия способствуют повышению уровня общей разносторонней физической подготовкой детей, помогают расширять

двигательный опыт, испытывать свои силы и способности, приобретать двигательную сноровку, важную для жизненной практической деятельности, в том числе и спортивной. Разнообразные движения хорошо организуют досуг детей и выполняются под руководством родителей, старших в семье или самостоятельно.

Средства физического воспитания должны применяться систематически и правильно, соответственно возрасту. Только тогда в полной мере проявляется их дальнейшие свойства. Только в том случае, если окажутся ребятам по силам, они закрепятся и перейдут со временем в хорошую привычку самостоятельных занятий физической культурой, а в дальнейшем - крепкой дружбы со спортом. Чем младше дети, тем, конечно, меньше они самостоятельны, больше требуют опеки над ними. Для более старших оказывается излишней постоянная до мелочей опека родителей.

Развивайте самостоятельность и инициативу ребят, но не забывайте о разумном родительском контроле! Если физическое воспитание проводится правильно, оно помогает вырастить ребенка крепким, выносливым, укрепляет силы, способствует формированию положительных моральных качеств.

**Консультация для педагогов**  
**«Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДООУ по вопросам физического рахвития, сохранения и укрепления здоровья детей»**

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

**Задачи:**

- совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре;
- познакомить педагогов с требованиями к воспитателю в совместной работе по вопросам физического воспитания;
- вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физкультуре в ДООУ.

Одной из задач, реализуемой педагогическим коллективом нашего детского сада в этом учебном году является оптимизация работы по формированию у дошкольников потребности в двигательной активности, привычки здорового образа жизни. В дошкольном учреждении физкультурно-оздоровительная работа организуется воспитателем, инструктором по физической культуре. Каждый из них выполняет работу в соответствии с должностными обязанностями. Требования к деятельности этих специалистов имеют отличия в зависимости от решаемых задач: общей физической подготовки детей, двигательной реабилитации. Однако педагогическая деятельность каждого направлена на одного ребёнка, поэтому действия их должны быть согласованы между собой.

**Требования к воспитателю:**

1. Знает Программу, в соответствии с которой реализует на практике физическое развитие детей (цели, задачи, прогнозируемые результаты).
2. Проводит диагностику физического развития детей.
3. Знает особенности состояния здоровья воспитанников и планирует двигательную активность дошкольников в течение дня в соответствии с особенностями детей.
4. Организуя двигательную активность с воспитанниками, применяет только методические материалы, рекомендованные Министерством образования и науки ДНР для работы с детьми дошкольного возраста.
5. Формирует у детей представления о гигиене и здоровом образе жизни.

6. Использует средства физической культуры для воспитания нравственных (морально-волевых) качеств у своих воспитанников.

7. Контролирует физическую нагрузку детей по внешним признакам утомления.

8. Обеспечивает безопасность детей.

9. Оказывает детям первую медицинскую помощь при несчастных случаях.

10. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры между ООД и на улице, бодрящая гимнастика).

11. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-массовую работу в группе (физкультурные досуги, физкультурные праздники и т.п.).

12. Создаёт условия в группе для самостоятельной двигательной деятельности детей.

13. Организует самостоятельную двигательную деятельность детей в группе и на прогулке.

14. Информировывает родителей об уровне физического состояния их детей и успешности в двигательной деятельности.

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

Наиболее активная роль принадлежит воспитателю младшей группы. Воспитатель выполняет всё с самого начала занятия: с входом в зал, построения детей в шеренгу и до его окончания: выход из зала спокойным шагом.

В средней, старшей и подготовительных группах, воспитатель помогает инструктору по физической культуре в перестроении детей, раздаче и сборе спортивного инвентаря. Во время выполнений общеразвивающих упражнений и в основных видах движений воспитатель следит за исходным положением и качеством движений, делает по необходимости замечания детям или поощряет тех, которые верно справились с заданием, применяя самые разнообразные приёмы. Во время подвижных игр воспитатель следит за детьми, чтобы они правильно передавали игровой образ, не нарушали установленные правила. Умения, знания и навыки, полученные детьми на ООД по физическому развитию, воспитатель умело должен применять на утренней

гимнастике и в повседневной жизни детей. Ежедневные занятия с каждым ребёнком, знание его интересов, способностей дают возможность воспитателю и инструктору по физической культуре осуществлять физическое развитие всех детей.

Инструктор по физической культуре консультирует воспитателей, даёт необходимые советы, оказывает помощь. Особенно содержательная совместная работа с воспитателем и музыкальным руководителем проводится в ходе подготовки к утренней гимнастике, спортивным праздникам, досугам, развлечениям. Учитывая способности каждого воспитателя необходимо распределить роли для сюрпризных моментов праздника, отработать их, подобрать музыкальное сопровождение, песни, танцы. Чтобы воспитатель был первым помощником инструктора по физической культуре, с ним надо регулярно взаимодействовать. На консультациях знакомить воспитателей с планом работы, разрабатывать утреннюю гимнастику, обращать внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждать проведенные занятия, учитывать, кому из детей нужна индивидуальная помощь. А на практических занятиях помогать воспитателям, совершенствовать их навыки и умения. Постоянная, совместная работа инструктора по физической культуре и воспитателя группы может привести к желаемым результатам в решении задач общего физического развития дошкольников.