

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 52»
(МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 52»)

РЕКОМЕНДОВАНА
К УТВЕРЖДЕНИЮ
Педагогическим советом
Протокол № 3 от 31.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 52»
от 31.05.2023г. № 24 - ОД

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

"Горизонтальный пластический балет"

по укреплению физического и психического здоровья детей 5-7 лет

Разработал:

инструктор по физической культуре:
Викторова Татьяна Евгеньевна

Срок реализации: 2 года

Возраст: дошкольники 5-7 лет

г. Новомосковск, 2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
Пояснительная записка	
1.1. Направленность Программы	
1.2. Актуальность Программы	3
1.3. Цели и задачи реализации Программы	7
1.4. Принципы и подходы к формированию Программы	8
1.5. Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет	10
1.6. Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет	11
1.7. Психолого-педагогическая характеристика детей с ОВЗ (с НОДА)	
1.8. Планируемые результаты освоения Программы	
1.8.1. Планируемые результаты освоения Программы первого года обучения	12
1.8.2. Планируемые результаты освоения Программы второго года обучения	12
Организационно-педагогические условия реализации Программы	14
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Основное содержание Программы	17
2.2. Описание образовательной деятельности Программы	17
2.3. Учебный план.	24
2.3.1. Учебный план 1 год обучения	35
2.3.2. Учебный план 2 год обучения	36
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы	
3.2. Материально-техническое обеспечение	39
3.3. Методическое и информационное обеспечение Программы	40
3.4. Педагогическая диагностика. Оценочные материалы	40
3.4.1. Диагностика уровней физического развития дошкольников 5-7 лет	42
3.4.2. Диагностика уровней психомоторного развития детей 5-7 лет	45
3.5. Сотрудничество с родителями дошкольников 5-7 лет	47
3.6. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	50
IV. Краткая презентация Программы	50

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Направленность (профиль) Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Горизонтальный пластический балет» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана в соответствии с адаптированной образовательной программой дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 52» и может удовлетворить потребности воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (детей с ОВЗ - опорно-двигательный аппарат). Программа предназначена для осуществления кружковой работы по укреплению физического и психического здоровья дошкольников 5-7 лет, нацелена на профилактику плоскостопия и сколиоза, развитию физических качеств детей.

1.2. Актуальность Программы

Совершенно очевидно, что сегодня у большинства детей дошкольного возраста имеются проблемы, связанные со здоровьем, и чаще всего - с двигательным развитием. В последние годы заметно возросло количество ослабленных новорожденных детей из-за травм шестого, поясничного отдела практически нет, а так же черепно-мозговых травм, получаемых во время родов. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители очень увлекаются интеллектуальным развитием ребёнка (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков по подготовке к школе). Именно поэтому у детей дошкольного возраста слабый опорно-двигательный аппарат, нарушена осанка, и вообще имеются воспитанники физически не подготовленные к школе.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДООУ. Система физического воспитания в детском саду позволяет повысить интерес к физическим занятиям и стимулировать их двигательную активность без ущерба для здоровья. Одной из важнейших проблем физкультурно-оздоровительной работы ДООУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий. Острота

проблемы состоит в том, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс систематических и интеллектуальных проблем.

Большая нагрузка физического развития ложится на физкультурные занятия, но несмотря на это, физкультурных занятий порой не хватает, чтобы глубже развить физические качества детей, помочь детям физически и психологически окрепнуть. Поэтому появилась необходимость в разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности. Также было решено создать кружок «Горизонтальный пластический балет» по физическому и психическому развитию старших дошкольников 5-7 лет. Для организации и проведения данной работы за основу была взята педагогическая технология «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко, авторские психологические тренинги, дыхательные упражнения по Бенсону, музыкатерапия, цветотерапия. Ключевыми позициями являются строгое следование законам природы и всеобъемлющий игровой метод.

В Программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей - *горизонтальный пластический балет (далее ГПБ)*.

ГПБ - это новая система физического воспитания, спортивной тренировки коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей. Суть данной Программы заключается в том, что педагог вместе с воспитанниками при помощи движений под музыку, их рисунка - показывают окружающий нас мир, его красоту и гармонию, что помогает побывать там и насладиться неведанным. Стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя Программу горизонтально - пластического балета, занимающиеся как бы погружаются в особый мир движений, музыки, образов, порождающих соответствующие ассоциации. Таким образом, применение в физкультурно-образовательной работе ДОУ методики горизонтального пластического балета гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, лёгкую походку, является профилактикой нарушения осанки и психологического благополучия ребёнка.

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

работы акценты переносятся с традиционных танцевально-оздоровительных движений – в горизонтированный, четырёхпорный вектор, относительно медленный, плавный стиль движений под музыку. В горизонтально-пластическом балете преобладает - естественная красота движений, изящество, законченность, выразительность. Все упражнения сопровождаются текстом-сказкой, которая позволяет тренировать тело, развивать интеллект и формировать у детей необходимые духовно-нравственные качества. Игровые и здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, упражнения лечебной физкультуры, цветотерапия, музыкатерапия, релаксационные упражнения, психологические тренинги с установками на хорошее, доброе и др.) помогут ребёнку преодолеть депрессию, страхи и приобрести психологическое благополучие и комфорт.

Программа разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих образовательную деятельность в области «Физического развития» с детьми дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении по программам дополнительного образования:

- ✓ Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.; вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- ✓ Федеральный закон от 24.12.1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред.от 14.07.2022г.);
- ✓ Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- ✓ Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- ✓ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Адаптированная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 52»;
- ✓ Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 52» от 03.12.2014г. № 4309.

Программа предусматривает:

- ✓ Создание условий для занятий по инновационной методике - горизонтальный пластический балет;
- ✓ Реабилитационно-оздоровительное воздействие физкультурно-спортивных комплексов с применением психологических тренингов и упражнений из серии «балет на полу»;
- ✓ Преимущество в решении задач с Образовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 52», соответствующая ФГОС ДО (принята приказом по МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 52» от 03.02.2021г. № 17-ОД) и Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 52»;
- ✓ Вовлечение родителей в образовательный процесс через совместную работу по данному направлению деятельности (пропаганда здорового образа жизни и оздоровления дошкольников через Сайт ДОУ, информационные стенды для родителей и др.; участие в открытых физкультурно-спортивных занятиях, организация фоторепортажей).

1.3. Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: приобщать дошкольников к здоровому образу жизни; укреплять физическое и психическое здоровье детей; развивать и совершенствовать их физические качества.

Задачи Программы:

Оздоровительные задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания и кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма воспитанников, опорно-двигательного аппарата и детской психики

с помощью инновационных технологий и современных методов работы с детьми.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц детского организма средствами упражнений «горизонтального пластического балета», содействие профилактике плоскостопия.

4. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

Образовательные задачи:

1. Создание условий не только для полноценного физического развития детей 5-7 лет, но и для реализации коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ.

2. Формирование у детей умений и навыков правильного выполнения движений, гигиенических навыков и правил безопасности.

3. Укрепление правильной осанки, профилактика плоскостопия.

4. Содействовать творческому самовыражению детей.

5. Способствовать сплочению семей через совместные мероприятия с родителями и приобщению к здоровому образу жизни.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных способностей и физических качеств детей (координации движений, гибкости, подвижности в суставах; быстроты, силы, ловкости, выносливости; пластичности, грациозности и изящества в движениях дошкольников).

2. Развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физкультуры и лечебной физкультуры, самостоятельной двигательной деятельности.

2. Воспитание морально-волевых, этических и эстетических качеств, черт характера.

3. С помощью аутотренингов, цвето и музыкатерапии воспитывать у воспитанников духовно-нравственные чувства; художественно-эстетический вкус, музыкальность и гармонию; социально-коммуникативные умения и навыки.

4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни (вырабатывать потребность в физических и коррекционных упражнениях, спортивных играх).

Новизна данной Программы заключается в комплексном решении задач оздоровления. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие и здоровье, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое и речевое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО). Кружковые занятия рассчитаны и на детей с ОВЗ (с НОДА: нарушение осанки, вальгусная деформация нижних конечностей, плоско-вальгусная деформация стоп, диспластический синдром, гипермобильность суставов и др.).

Интеграция образовательных областей:

Приоритетная область: физическое развитие (развитие физических качеств, профилактика сколиоза и плоскостопия, оздоровление детского организма).

Речевое развитие: связная речь (общение, проговаривание стихотворных текстов к упражнениям)

Художественно-эстетическое развитие: эстетичное оформление залов к занятиям горизонтального пластического балета по тематике (н-р: осенний лес, зимний городок, морской берег, летняя полянка и др.); костюмирование детей (маски-шапочки, юбки, шарфы и др.), атрибуты к упражнениям.

Познавательное развитие: окружающий мир (ознакомление с миром живой природы: растений, животных)

Социально-коммуникативное развитие: игра (игры-импровизации), труд (уборка атрибутов и спортивного инвентаря на места), общение детей.

1.4. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа сформирована с учетом **принципов**, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013г. № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы:

- ✓ поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- ✓ полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- ✓ создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- ✓ содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- ✓ приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- ✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ через его включение в различные виды деятельности;
- ✓ учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС ДО, можно выделить и принципы оздоровительной тренировки:

- ✓ ***Принцип эстетической целесообразности.*** Этот принцип является одним из первых, разработанный в «балете на полу». Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий - горизонтальный пластический балет: обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений.
- ✓ ***Принцип комплексного воздействия*** на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.
- ✓ ***Принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий*** складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений.
- ✓ ***Принцип психологической регуляции.*** Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип

предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся.

✓ **Принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой.** Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях не должна быть высокой.

✓ **Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.** Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения дошкольниками – «балета на полу», для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в Программу и получения максимально положительного результата.

Кружковые занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия горизонтального пластического балета с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей. К ним относятся:

- **принцип игровой и эмоциональной направленности**

занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

- **принцип инициативности и творчества (креативности)**

предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения (игры-импровизации, пантомима, игры-иммитации и др.);

- **принцип самореализации через двигательную деятельность**

обуславливает самоутверждение ребенка через «балет на полу», игровые сюжетные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

1.5. Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет.

В возрасте 5-ти 6-лет продолжает активно формироваться грудная клетка, ребра принимают такое же положение, как и у взрослых, грудная клетка – цилиндрическую форму. В этом возрасте продолжается постоянный рост органов, в том числе и органов опорно-двигательного аппарата. По-прежнему физиологической особенностью организма шестилетнего ребенка является его интенсивно развивающийся костно-мышечный аппарат. Ограничение движений влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей этого возраста ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающимися нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, зрительных и слуховых анализатора, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, не эффективно работает сердечно - сосудистая и дыхательная системы, а значит – ослабляется организм в целом.

Позвоночник уже соответствует по форме взрослому, но только по форме. С возросшей весовой нагрузкой на неокрепший скелет ребенка, как никогда важен контроль за его осанкой. Важно не устывать напоминать ребенку, что сколиоз - искривление позвоночника начинается именно в этом возрасте.

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать свою роль в том, как сохранить и укрепить свое здоровье, способен контролировать положение своего тела в процессе разнообразной детской деятельности.

Качественные изменения в этом возрасте происходят в поведении дошкольников – формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца начатую деятельность по коррекции нарушений костно-мышечного аппарата (сделать самомассаж, коррекционное упражнение, пальчиковую гимнастику и т.д.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми

ребенок наделяет себя настоящего, в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем.

В этом возрасте более совершенной становится крупная моторика. Ребенок способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки.

Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым (соблюдать правильную посадку, следить за правильной походкой, носить правильную обувь и т.д.).

1.6. Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет.

Организм ребенка 6-7 лет еще до конца не сформирован, часто наблюдаются отклонения в развитии анатомических и физиологических функций. Психологические особенности ребенка этого возраста позволяют ему контролировать свое поведение, в целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения, он вполне может соблюдать правильное положение тела при сидении или стоянии, избегать неудобных поз и т.д.

Позвоночник шестилетнего ребенка уже соответствует по форме взрослому, но только по форме. С возросшей весовой нагрузкой на неокрепший скелет ребенка, как никогда важен контроль за его осанкой. Важно не уставать напоминать ребенку, что сколиоз - искривление позвоночника начинается именно в этом возрасте. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо» для собственного здоровья.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом

облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный человек. Его интерес к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ) становится все более устойчивым. В условиях общения и взаимодействия со взрослым он активно участвует в спортивных досугах и соревнованиях, многостороннем анализе поступков (содержание, тематика, проблемы). Многие дошкольники в этом возрасте уже способны самостоятельно выбирать любимый вид спорта (плавание, гимнастика, волейбол, футбол, хоккей и т.д.). Очень важно использовать эту особенность в развитии в ребенке привычки думать и заботиться о своем здоровье на примере положительных героев литературных произведений.

Внимание детей 6-7 лет становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 30 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым (соблюдать правильную посадку, следить за правильной походкой, носить правильную обувь и т.).

1.7. Психолого-педагогическая характеристика детей с ОВЗ (с нарушениями опорно-двигательного аппарата).

Особенность детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата заключается в слабости мышц спины, живота (снижение мышечного тонуса); связочного аппарата стоп, несформированности сводов стоп (продольных и поперечного). И поэтому, выполнение детьми с ОВЗ (опорно-двигательный аппарат) упражнений из

положения лёжа (на спине, на животе) требует необходимых физических усилий не только от ребёнка, но и от инструктора по физической культуре.

Только к концу учебного года у этой категории детей отмечаются результаты в воспитании чувства правильной осанки, сохранении равновесия на возвышенной поверхности (в динамике), частичного укрепления мышц спины, груди, живота; мышечно-связочного аппарата нижних конечностей.

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что, естественно, оказывает неблагоприятное влияние на формирование нервно-психических функций. Это связано с тем, что движение организма и все его важнейшие функции - дыхание, кровообращение, глотание, перемещение тела в пространстве, звукопроизводительная сторона речи - реализуются в конечном счете движением - сокращением мышечного аппарата.

Разнообразные двигательные нарушения у этих детей обусловлены действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой заболевания. Назовем некоторые из них:

- ограничение или невозможность произвольных движений, что обычно сочетается со снижением мышечной силы: ребёнок затрудняется или не может поднять руки вверх, вытянуть вперед, в стороны, согнуть или разогнуть ногу;
- нарушение мышечного тонуса. Мышечный тонус условно называют ответом мышц на самоощущение. Для любого двигательного акта необходим нормальный мышечный тонус.
- появление насильственных движений (гиперкинезов), что резко затрудняет выполнение любых произвольных движений, а порой делает их невозможными;
- нарушений равновесия и координации движений, проявляющиеся в неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе.
- нарушение ощущения движений тела или его частей (кинестезий).

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата двигательные расстройства сочетаются с отклонениями в развитии сенсорных функций, познавательной деятельности, а также со сложностями развития эмоционально-волевой, мотивационной и коммуникативной сфер личности. При этом для формирования моторных и психических функций характерны замедленный темп и асинхронность их созревания с появлением вторичных компенсаторных и в большинстве своем патологических симптомокомплексов. Ощущение движений осуществляется с помощью специальных чувствительных клеток, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах и передающих в центральную нервную

систему информации о положении туловища и конечностей в пространстве, степени сокращения мышц.

Основные направления коррекционной работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата по формированию двигательных функций предполагают комплексное, системное воздействие, включающее: медикаментозное, физиотерапевтическое, ортопедическое лечение, различные массажи, лечебную физкультуру. А проведение инновационных занятий по физической культуре, оздоровительных мероприятий, включенных во все режимные моменты, дополнительных занятий, кружков, секций, непосредственно связаны с развитием и коррекцией движений детей с ОВЗ и их оздоровлением в целом.

У детей с ОВЗ наблюдаются улучшения на пути к стабильному улучшению функций опорно-двигательного аппарата, при условии регулярных коррекционных занятий-занятий ЛФК, посещения кружковых занятий, секций по физическому развитию детей и оздоровлению с применением инновационных технологий.

1.8. Планируемые результаты освоения Программы

Предполагаемые результаты.

1. Укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма, полноценное физическое и психическое развитие.
2. Естественное физическое развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его органов и систем, развитие двигательных качеств и умений).
3. Укрепление осанки, улучшение гибкости, пластичности мышц, координации движения в пространстве, общей выносливости организма.
4. Освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений.
5. Развитие у дошкольников психических процессов (восприятие, внимание, память, воля, мышление, воображение) посредством упражнений.
6. Развитие эмоциональной сферы ребёнка, снятие усталости и психо-эмоционального напряжения, умение выражать различные эмоции и ориентироваться в пространстве; установка на успешность, дружбу и др..
7. Развитие музыкальности и творческих способностей детей через игровые сюжетные комплексы.
8. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности (умение сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, здороваться, прощаться, уважительно относиться друг к другу, оказывать посильную помощь).

9. Точность и правильность выполнения физических упражнений комплекса на итоговом результате, выразительность исполнения движений под музыку.

Физическое развитие и здоровье

Ребенок к 7 годам:

- выполняет физические и психологические игры-упражнения (на укрепление мышц спины и стопы) из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и новых умений, соответствующий возрастно-половым нормативам;
- самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни;
- физически и психологически крепнет (достигает новых результатов);
- понимает, как нужно вести себя в общественном месте и опасных ситуациях, и выполняет эти правила;
- следит за правильной осанкой.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Программа рекомендована специалистам по физической культуре, работающим со старшими дошкольниками 5-7 лет.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание адаптированной образовательной программы в ДОУ. Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, т. к. не противоречат его содержанию.

Кружок комплектуется детьми старшего дошкольного возраста 5-7 лет с согласия их родителей (законных представителей ребенка). Наполняемость одной подгруппы - не более 10-14 человек.

Занятия кружка проводятся во вторую половину дня.

Количество занятий в неделю - 1, в месяц – не менее 4, в год занятий - 32.

В сентябре (1,2 неделя) и в мае (3,4 неделя) проводится диагностика (мониторинг).

Продолжительность одного занятия - 30 минут.

Перед началом занятий кружка организуется проветривание физкультурного зала, влажная уборка. Температура должна составлять +19,+20 градусов. Дети занимаются в физкультурном зале с ковровым покрытием в однослойной одежде на фитнес - ковриках с использованием музыкотерапии и цветотерапии, сюжетного оформления помещения под комплекс.

Программа включает тематический план кружка на 2 года обучения.

Принципы планирования кружковой работы с детьми.

Система планирования предельно логична, опирается на природные закономерности. Основные принципы планирования:

- **Количественный принцип** — постепенно увеличиваться диапазон (количество) осваиваемых физических упражнений.
- **Качественный принцип** — с ростом диапазона осваиваемых двигательных режимов обязательно ступенчато возрастает и сложность физических упражнений.
- **Принцип повторности** (повторяемости) заключается в давно известном педагогическом изречении: повторение — мать учения!
- **Возрастной принцип** — учёт возрастных психологических особенностей воспитанников.
- **Календарный принцип** — от осеннего цикла к зимнему, затем к весеннему, приоритетность основных двигательных режимов должна видоизменяться следующим образом: от лежащих (горизонтированных) положений к все более вертикальным, нагрузочным, гравитационным.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основное содержание Программы:

1. Развитие двигательных качеств и умений.

Развитие способности передавать в пластике образ, используя перечисленные ниже виды движений и упражнений:

- **имитационные движения** — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды («в лесу», «в воде», «в воздухе» и т.д.);
- **общеразвивающие упражнения** — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи ногами, пружинность);
упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;
- **дыхательные упражнения** — по восстановлению дыхания после физической нагрузки;
- **коррекционные упражнения** — по ЛФК (по профилактике сколиоза и плоскостопия).

2. Развитие и тренировка психических процессов:

* тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения (по фразам);

* развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличения объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);

* развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения («бабочки легко порхают в воздухе», «дельфины свободно резвятся в воде» и др.).

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары друг с другом и т.д., самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змеяка», «воротники» и др.).

4. Развитие творческих способностей:

* формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях под музыку, импровизировать, самостоятельно создавая пластический образ;

* развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

5. Развитие музыкальности:

* обогащение слухового восприятия музыкой;

* развитие умения выразить в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;

* воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать музыкальные произведения и выполнять под них упражнения, двигаться под музыку.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

* воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то не справился с выполнением сложного упражнения – на равновесие или удержание тела в определенном положении);

* воспитание потребности в обучении детей тем упражнениям, которые уже усвоены;

* воспитание чувства такта, умения вести себя во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр);

* воспитание культурно-нравственных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми (здороваться, прощаться, уважительно относиться друг к другу, оказывать посильную помощь).

2.2. Описание образовательной деятельности кружка

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности на занятиях кружка (двигательная, игровая, оздоровительная, музыкальная). Содержание Программы включает по ФГОС ДО интеграцию пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому развитию. Занятия кружка проводятся по учебному плану в игровой форме с использованием здоровьесберегающих технологий.

2.3. Учетный план

2.3.1. Учетный план (1 год обучения)

Примерный перспективный план кружка «Горизонтальный пластический балет»

№	Месяц	Планирование / Тема занятий	Количество занятий в месяц
1.	Сентябрь	Изучение «Карт - здоровья» воспитанников / Диагностика (1-2 неделя)	2
		Комплекс «Царство Нептуна»	2
2.	Октябрь	Комплекс «Обитатели леса»	4
3.	Ноябрь	Комплекс «На лесной полянке»	4
4.	Декабрь	Комплекс «Строительство корабля» - с установками веры в свои силы, умения	4
5.	Январь	Комплекс «Путешествие Русалочки»	4
6.	Февраль	Комплекс «Городок в табакерке»	4
7.	Март	Комплекс «Весеннее настроение»	4
8.	Апрель	Комплекс «Появление бабочки»	2
		Комплекс «Бабочкино утро»	2
9.	Май	Комплекс «Стрекоза и жук»	2
		Диагностика (3-4 неделя)	2
Итого занятий			32

2.3.2. Учетный план (2 год обучения)

Примерный перспективный план кружка «Горизонтальный пластический балет»

№	Месяц	Планирование / Тема занятий	Количество занятий в месяц
1.	результаты	Изучение «Карт-здоровья» воспитанников / Диагностика (1-2 неделя)	2
		Комплекс «Утро в лесу»	2
2.	Октябрь	Комплекс «Древняя Греция»	4
3.	Ноябрь	Комплекс «Танец дельфинов»	4
4.	Декабрь	Комплекс «Волшебный замок» (с элементами конструирования).	4
5.	Январь	Комплекс «Приключение снежинки»	4
6.	Февраль	Комплекс «Морозные узоры»	4
7.	Март	Комплекс «Путешествие в пустыню»	4
8.	Апрель	Комплекс «Полёт в космос»	4
9.	Май	Комплекс «Солнечная дорожка» с обручами (итоговый тренинг «В путь...» с установкой на всё хорошее)	2
		Диагностика (3-4 неделя)	2
Итого занятий:			32

Методика проведения занятий кружка.

Каждый комплекс Программы включает в себя: разучивание, повторение с отработкой движений и умением войти в образ и полное самовыражение под музыкальное и голосовое сопровождение.

Все начальные позы на занятиях кружка - горизонтированы:

- упражнения в позах лежа на спине;
- упражнения в позе на боку;
- упражнения в позах лежа на животе;
- упражнения в переворачиваниях со спины на живот и наоборот;
- упражнения в упоре лежа;

- упражнения в упоре сзади;
- упражнения в ползании по-пластунски;
- упражнения на четвереньках на месте (низких, средних, высоких, задних);
- упражнения в ползании на четвереньках;
- упражнения в позе сидя;
- упражнения в позе на низких, средних и высоких коленях.

Обязательным условием Программы является соблюдение исходных стартовых поз лежа на боку, спине или животе. Завершающей же позой комплекса Программы (позой финиша) всегда является - поза стоя на коленях, т.е. спина выпрямлена и как бы вытянута вверх, руки протянуты вверх, к солнцу, пальцы рук выпрямлены и разведены, взгляд устремлен вверх и вперед. Это не случайная поза, в ней заложен философский смысл, который сводится к следующему: взрослые и дети вместе радуются жизни, солнцу, новому дню, окружающей нас природе и тому великому, загадочному, божественному началу, которое присутствует в каждом из нас и которое определяет гармонию мироздания. Мы благодарим, таким образом, высший разум, божественное начало, силы природы за то, что мы есть, что живем, растем и развиваемся.

Все движения, преимущественно в начале комплекса Программы, плавные, мягкие, пластичные. Они словно растягиваются во времени. Из Программы должны быть исключены быстрые, резкие, инерционные движения, особенно в позвоночном столбе. Предлагаемый стиль движений характерен для космонавтов, находящихся в невесомости, или водолазов, двигающихся в морских глубинах. Это также напоминает «кошачий стиль» движений, медленный и грациозный.

Физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии. Это эстетическая составляющая двигательной активности детей. В нее входит, во-первых, знакомство с красивой классической и современной музыкой (инструментальной). Далее следует выразить движениями характер музыки, для этого в каждой программе подбираются комплексы с игровыми образами (например: цветы, полет насекомых, дельфины, морские волны, водоросли, лодочки). Движения в горизонтальном пластическом балете должны быть красивыми, изящными, законченными, с сохранением необходимых поз, жестов, мимики. У детей развивается чувство ритма, столь важное в хореографии и спорте.

Новая синтетическая форма работы с детьми оказывает на них колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя программу горизонтального пластического балета, малыши погружаются в особый мир движений, музыки, ритма, ассоциаций и вызванных ими эмоций!

Горизонтально-пластический балет помогает ребёнку развивать гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространённых заболеваний позвоночника, как, например, сколиоз, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние. Упражнения балета укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делают движения ребёнка красивыми и пластичными, развивают силу воли, дают возможность узнать многое о себе.

III Организационный раздел

3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Занятия кружка «Горизонтальный пластический балет» проводятся с дошкольниками 5-7 лет инструктором по физической культуре или ЛФК, имеющим специальное педагогическое образование и курсы повышения квалификации по образовательной области «Физическое развитие», а так же по работе с детьми с ОВЗ.

Занятия кружка проводятся фронтально с учетом индивидуальных особенностей детей. Педагог ведет журнал посещаемости занятий.

Набор в группу производится в начале учебного года по заявлению родителей (законных представителей) из числа детей, посещающих Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 52».

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий - 30 минут.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание Адаптированной образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 52» по образовательной области «Физическое развитие».

3.2. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база учреждения соответствует задачам работы кружка «Горизонтальный пластический балет» по реализации образовательной области «Физическое развитие».

В ДОУ создана образовательная предметно-пространственная среда, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- обеспечивает эмоциональное благополучие воспитанников;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- создаёт условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда в образовательной организации создана в соответствии с ФГОС ДО и «Методическими рекомендациями для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста», которые одобрены ФГАУ «ФИРО» в качестве учебно-методического пособия для руководителей и педагогов системы дошкольного образования РФ. Предметно-пространственная развивающая среда в ДОУ содержательная, трансформируемая, доступная, полифункциональная, вариативная и безопасная.

Учитывая, что с каждым годом увеличивается количество физически ослабленных детей, значительное внимание ДОУ уделяет созданию всех условий для детей с ОВЗ. В ДОУ имеется: физкультурный зал и спортивная площадка (на улице), мини-стадионы - на групповых участках ДОУ (9 групп) и развивающие спортивные центры «Физкультурник» - по группам, оснащенные современным физкультурным оборудованием.

Оснащение по физической культуре:

Физкультурный зал представляет собой: светлое, просторное и хорошо освещенное помещение. Для каждого сюжетно-игрового занятия кружка меняется интерьер (осенний лес, зимняя полянка, весенний луг, море и т.д.).

Для основных видов движения: коврики гимнастические на каждого ребенка, дорожка – змейка, коврики массажные, коврики со следочками, маты гимнастические, батут детский, скакалки, канат, гимнастические мячи-фитболы, кегли, мешочки с грузом, мячи набивные, дуги, туннели и др..

Для общеразвивающих упражнений: флажки, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, массажные мячики и кольца, обручи, султанчики, гантели.

Для сюжетных игр-упражнений: эластичные купальники – для девочек и футболки с шортами - для мальчиков, юбки-балеринки, маски зверей, шапочки по теме занятия (грибочки, птички, цветы и др.), крылышки ангелов, бабочек и стрекоз и т.д.

Таким образом, предметно-пространственная среда содержательно насыщена и соответствует возрастным особенностям детей.

Образовательное пространство физкультурного зала оснащено в соответствии с требованиями Программы, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

Новые приоритеты в образовательном процессе побуждают к поиску новых современных эффективных решений обеспечения материально-технической базы дошкольного образовательного учреждения и организации в нём инновационной предметно-пространственной среды, позволяющей достичь более высоких результатов обучения и воспитания дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата и недоразвитием речи, так как развитие крупной и мелкой моторики эффективно влияет на общее развитие ребенка.

3.3. Методическое и информационное обеспечение Программы

- **Методическое обеспечение Программы**

Методы обучения:

На занятиях используются следующие методы обучения:

1. словесный: беседа, объяснение, устный опрос;
2. наглядный: демонстрация (показ), просмотр, наблюдение;
3. практический: сюжетные игровые зарисовки, игры-упражнения на развитие детского творчества.

Дидактический материал:

1. наглядный материал на украшения интерьера по сюжету;
2. дидактические пособия по сюжету;
3. справочная литература.

- **Информационное обеспечение Программы:**

- методические разработки занятий и конспекты по Программе;
- аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

3.4. Педагогическая диагностика. Оценочные материалы.

3.4.1. ДИАГНОСТИКА уровня физического развития дошкольников 5-7 лет

Определение силы мышц рук и плечевого пояса. Используется вис на согнутых руках на перекладине – «обезьянка на дереве». И.п. – вис на согнутых руках на перекладине диаметром 2,5-3см, принятый с помощью взрослого или скамейки, подобранный в соответствии с ростом ребенка. Руки согнуты полностью, подбородок находится над перекладиной, локти опущены вниз и прижаты к туловищу. Задание: после того, как убрана опора, или помощь, как можно дольше провисеть на согнутых руках. Оценивается время в секундах удержания вися до момента, когда глаза ребенка опустятся ниже перекладины. Учитывается результат одной попытки.

Показатели уровня развития мышц рук и плечевого пояса (сек).

Возраст	Уровни		
	Низкий	Средний	высокий
5 лет	4-10	11-16	17 и выше
6 лет	4-12	13-19	20 и выше
7 лет	5-14	15-20	21 и выше

Определение силы ног. Используется следующее задание: ребенок ложится на спину, руки вдоль туловища, ладони в упоре. К голеностопному суставу широкой лентой прикрепляется груз 800гр (два мешочка по 400гр. или утяжелители) к одной ноге. Затем эту прямую ногу следует поднять на 25-30см от пола и зафиксировать положение. Высоту поднимания ноги можно обозначить натянутым на высоте 25см шнуром. В таком положении ребенок должен удержать ногу 45-60с. Затем, то же самое проделывается с другой ногой. Если ребенок начинает сгибать ногу или опускать ее, то секундомер останавливается

Показатели уровня развития мышц ног (сек).

Возраст	Уровни		
	Низкий	Средний	высокий
5 лет	10-25	12-49	50 и выше
6 лет	15-30	31-59	60 и выше
7 лет	20-35	36-69	70 и выше

Определение силы мышц спины. Ребенок ложится на край скамейки и удерживает как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса). Взрослый держит ребенка за ноги. В и.п. ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого (1,2,3) он ставит руки на пояс и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. Чтобы возбудить интерес к выполнению задания, можно использовать образ («самолет взлетел высоко, долго летит, за штурвалом опытный пилот, а может самолет долететь до Москвы? Еще дальше летит самолет...») недостаточная сила мышц спины может привести к вялой осанке и сутулости.

Показатели уровня развития мышц спины (сек).

Возраст	Уровни		
	Низкий	Средний	высокий
5 лет	10-20	21-39	40 и выше
6 лет	15-25	26-49	50 и выше
7 лет	20-30	31-59	60 и выше

Определение силы и выносливости мышц живота. Используется следующее задание: поднять ноги на 25см над полом из и.п. – лежа на спине, руки за голову; держать ноги в таком положении 15с. Ноги при этом должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур.

Показатели уровня развития мышц живота (сек)

Возраст	Уровни		
	Низкий	Средний	высокий
5 лет	10-20	21-44	45 и выше
6 лет	15-25	26-49	50 и выше
7 лет	30-35	36-59	60 и выше

Определение силы боковых мышц туловища. Ребенок лежит на краю скамейки на одном, а потом на другом боку и удерживает как можно дольше на весу верхнюю часть туловища. Взрослый держит ребенка за ноги. В и.п. ребенок опирается рукой об пол, другая рука на поясе, а по сигналу взрослого (1,2,3) он ставит руки на пояс и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. В положении лежа на правом боку, фиксируется сила мышц левой

стороны и соответственно в положении лежа на левом боку – сила мышц правой стороны. При анализе результата оценивается не только соответствие нормативу, но и пропорциональное соответствие уровня развития мышц правой и левой стороны. Диспропорция в их развитии может быть причиной сколиоза.

Показатели уровня развития боковых мышц туловища (сек)

Возраст	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
5 лет	0-12	13-24	25 и выше
6 лет	4-14	15-29	30 и выше
7 лет	6-16	17- 34	35 и выше

ТЕМПЫ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

$$W = \frac{100 (V_2 - V_1)}{S}$$

S (V1+V2)

где W – прирост показателей темпов, %;

V₁ - исходный уровень; V₂ - конечный уровень.

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Диагностика обследования уровня развития мышечных групп.

(Н.В.Полтавцева, А.Б.Лагутин) Предназначена - для старших дошкольников 5-7 лет. Методика включает определение силы мышечных групп через выполнение определенных заданий (тестов). Результаты фиксируются в протоколе.

Уровни развития мышечных групп (высокий, средний, низкий – согласно критерией физического развития).

Таблица №1

№	Ф.И. ребёнка	Развитие мышц рук и плечевого пояса		Уровень развития мышц ног		Силы мышц спины		Развитие брюшного пресса		Развитие боковых мышц брюшного пресса		Уровни развития	
		сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май
1													
2													
	Общий прирост физических качеств %												

3.4.2. ДИАГНОСТИКА уровня психомоторного развития детей 5-7 лет

Данная диагностика проводится с детьми старшего дошкольного возраста 5-7 лет (по авторской методике А.И. Бурениной).

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития двигательных навыков ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий

Время обследования: н/г – начало года (сентябрь);
к/г – конец года (май).

Уровни развития (соответственно количество баллов):

В – высокий (3 балла); С – средний (2 балла); Н – низкий (1 балл).

Критерии оценки: см. приложение к диагностике.

Динамика развития: см. приложение к диагностике (диаграммы количественного и качественного анализа).

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 3-балльной системой.

Координация, ловкость движений (К., л. д.) — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций (в быстром и медленном темпе).

Пластичность, гибкость (П., г.) — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять хореографические и несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др.).

Музыкальность (М.) — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Оценка детей старшего дошкольного возраста:

ВУ (3 балла) — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

СУ (2 балла) — передают только общий характер, темп и метроритм;

НУ (1 балл) — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность (Э. сфера) — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление **экстраверсии** или **интроверсии**. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей можно сделать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или

наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на пять зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии (при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.)

Творческие проявления (Т. п.) — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается в процессе наблюдения.

Внимание (В.) — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет комплекс или определенную композицию от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 3 балла. Если выполняет с некоторыми подсказками, то — 2 балла. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 1 балл.

Память (П.) — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности движений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 3 балла. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 1 балл.

Подвижность (лабильность) нервных процессов (П. н. п.) проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения движений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость. Оценки выставляются следующим образом: норма — 3 балла; возбудимость, заторможенность — от 1 до 2 баллов (в зависимости от степени выраженности данного качества).

В результате наблюдений и диагностики можно подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии детей на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Диагностические карты уровней музыкального и психомоторного развития дошкольников 5-7 лет (на начало и конец учебного года)

Таблица №2

№	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Развитие дошкольников 5-7 лет на начало учебного года									
			Возраст в сент.	К. л. д.	П. г.	М.	Э. с.	Т. п.	В.	П.	П. н. п.	Баллы и уровень развития
1												
2												
3												

Таблица №3

№	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Развитие дошкольников 5-7 лет на конец учебного года									
			Возраст в сент.	К. л. д.	П. г.	М.	Э. с.	Т. п.	В.	П.	П. н. п.	Баллы и уровень развития
1												
2												
3												

Итоговая таблица

Уровень развития	Баллы	Начало года	Конец года	
		(количество детей; %)		
Высокий	20 – 24			
Средний	13 – 19			
Низкий	8 – 12			

3.5. Сотрудничество с родителями дошкольников

При реализации Программы используются следующие модели взаимодействия с родителями:

1. Образовательная модель, ориентированная не только на формирование у родителей позитивного отношения к дополнительному образованию, но и на их активное участие в образовательном процессе. В рамках этой модели предусмотрена следующая форма взаимодействия с семьей: практические занятия с родителями, предполагающие повышение их компетентности в области индивидуальных и возрастных особенностей ребенка и в сфере «Физического развития и спорта». Родители должны понять, чем дети занимаются, и в силу своих возможностей развивать и поддерживать то, чему их учат.

Перспективный план работы с родителями первого года обучения (дети 5-6 лет)

№	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1.	Ознакомление родителей с Программой и учебным планом, содержанием, ожидаемыми результатами	Родительское собрание. Заключение договоров.	Сентябрь
2.	«Горизонтальный пластический балет – оздорительный инновационный метод в физическом развитии дошкольников»	Консультация – презентация для родителей (на Сайте ДОУ)	Октябрь
3.	«На лесной полянке»	Открытое занятие для родителей	Ноябрь
4.	«Сюжетные игры -упражнения на полу - ГПБ»	Семинар-практикум	Декабрь
5.	«Организуем зимний досуг для своего ребенка!» -игры-забавы	Консультации на Сайте, в родительском уголке	Январь
6.	«Индивидуальные особенности и возможности ребенка. Педагогика здоровья.»	Беседа	Февраль
7.	«Профилактика сколиоза и плоскостопия»	Буклет	Март

8.	«Правильные Игры-упражнения с детьми. Корректирующие комплексы для детей с ОВЗ.»	Консультация на Сайте ДОУ	Апрель
9.	«На лугу»	Итоговое открытое занятие	Май

**Перспективный план работы с родителями второго года обучения
(дети 6-7 лет)**

№ п/п	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1.	«Готов ли Ваш ребёнок к школе?» (по ОО «Физическое развитие»)	Анкетирование	Сентябрь
2.	«Корректирующая гимнастика и игры-упражнения для стоп»	Памятка для родителей	Октябрь
3.	«Морское путешествие – занятие ГПБ с применением инновационных методов»	Семинар-практикум	Ноябрь
4.	«О здоровье – всерьез!»	Буклет	Декабрь
5.	«Изготовление нестандартного физкультурного оборудования»	Мастер-класс	Январь
6.	«Морозные узоры»	Открытое занятие для родителей	Февраль
7.	«Как подготовить крупную и мелкую моторику ребенка к школе?»	Консультация на Сайте ДОУ	Март
8.	«Неделя Здоровья»	Папка-передвижка / изготовление книжек-малышек по ЗОЖ вместе с детьми	Апрель
9.	«Как приобщить ребенка к физической культуре и спорту»	Беседа	Апрель
10.	«Солнечная дорожка» - с тренингом успешности	Итоговое открытое занятие	Май

2. **Модель чувственной коммуникации**, предполагающая создание благоприятных условий для самовыражения, помогающих ребенку обрести уверенность в себе, научиться открыто и искренне выражать свои чувства, причём как позитивные, так и негативные. Это помогает человеку жить в гармонии с самим собой, а следовательно и с окружающими.

3.6. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
3. Приказ Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Устав МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 52» и др.

Методическое обеспечение для педагогов ДОУ по реализации образовательной области «Физическое развитие».

1. Н.Н.Ефименко «Горизонтальный пластический балет» Таганрог. 2001г.
2. Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Таганрог. 2000 г.
3. Н.Н.Ефименко «Физкультурные сказки». Харьков. 2005 г.
4. «Психогимнастика» М.Чистяковой
5. И.А.Пазухина «Давай познакомимся» тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 5-7 лет. М.,«Детство-ПРЕСС», 2004г.
6. И.В.Ганичева«Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет), М., НКЦ, 2011г.
7. «Методы снятия психоэмоционального напряжения у детей» Н.Л.Кряжевой (сертификат на право работы педагога-психолога)
8. Диски с релаксационными упражнениями и упражнениями на напряжение и расслабление мышц; дыхание по Бенсону и психологические тренинги с установками на успешность, хорошее настроение, дружбу, сплочение коллектива и т.д.
9. А.И.Буренина «Ритмическая мозаика» и др.

IV. Краткая презентация Программы

- **«Горизонтальный пластический балет»** по укреплению физического и психического здоровья дошкольников.

Срок реализации: 2 года.

Возраст детей: от 5 до 7 лет

Цель: приобщать дошкольников к здоровому образу жизни; укреплять физическое и психическое здоровье детей; развивать и совершенствовать их физические качества.

Задачи:

1. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания и кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма воспитанников, опорно-двигательного аппарата и детской психики с помощью инновационных технологий и современных методов работы с детьми.
2. Формировать правильную осанку и укреплять мышечный корсет воспитанников.
3. Закалять детский организм.
4. Развивать гибкость, пластичность, грациозность и изящество в движениях дошкольников.
5. Содействовать творческому самовыражению детей.
6. С помощью аутотренингов, цвето- и музыкотерапии воспитывать у воспитанников духовно-нравственные чувства; художественно-эстетический вкус, гармонию; социально-коммуникативные умения и навыки.
7. Способствовать физическому развитию воспитанников, их оздоровлению; сплочению семей через совместные мероприятия с родителями.

Принципы планирования:

Система планирования предельно логична, опирается на природные закономерности. Основные принципы планирования:

- ✓ Количественный принцип — постепенно увеличиваться диапазон (количество) осваиваемых физических упражнений.
- ✓ Качественный принцип — с ростом диапазона осваиваемых двигательных режимов обязательно ступенчато возрастает и сложность физических упражнений.
- ✓ Принцип повторности (повторяемости) заключается в давно известном педагогическом изречении: повторение — мать учения!
- ✓ Возрастной принцип – учёт возрастных психологических особенностей воспитанников.

- ✓ Календарный принцип — от осеннего цикла к зимнему и весеннему, приоритетность основных двигательных режимов должна видоизменяться следующим образом: от лежачих (горизонтированных) положений к все более вертикальным, нагрузочным, гравитационным.

(Подробнее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты их освоения, диагностика см. на сайте ДОО - в рабочих программах педагогов Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 52»).