

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение "Детский сад № 32 комбинированного вида"

**Проект по физическому воспитанию по системе
Николая Николаевича Ефименко
«Сказка для здоровья»**

Составитель:

Власова Я.П.

Старший воспитатель МАДОУ № 32

г. Краснотурьинск

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи реализации проекта.....	5
3. Теоретическое и методологическое обоснование проекта.....	7
4. Принципы и подходы к реализации проекта.....	14
5. Возрастные особенности детей младшего и среднего дошкольного возраста.....	17
6. Планируемые результаты реализации проекта	28
7. Содержание проекта	33
План взаимодействия с родителями.....	37
План итоговых мероприятий.....	38
Используемая литература.....	39
Приложение	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проект основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;

- разработан в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

- направлен на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;

- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;

- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;

- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 6 до 7 лет;

- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- преемственность с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования;
- направлен на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Цель проекта:

Совершенствование двигательных умений и навыков, работы органов дыхания и кровообращения, развитие и укрепление мелкой и общей моторики, содействие всестороннему развитию личности дошкольника по средствам физкультурно-речевых занятий.

Задачи проекта:

Оздоровительные:

- увеличение функциональных возможностей различных систем организма в соответствии с возрастными особенностями;
- развитие и укрепление опорно-двигательного и вестибулярного аппарата силы мышц туловища и нижних конечностей;
- профилактика нарушений осанки и положений конечностей.

Развивающие:

- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие координации между туловищем и всемиконечностями, крупной и мелкой моторики кистей и пальцев рук;
- развитие музыкально - ритмических двигательных проявлений;
- развитие у детей способности выражать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других;

Образовательные::

- формировать у детей основополагающие статолокомоторных

функций: «лежания», переворачивания, разворачивания в положение лежа, ползания по-пластунски, принятия поз на четвереньках, ползания на четвереньках, присаживания, «сидения», вставания, стояния, ходьбы с поддержкой, самостоятельной ходьбы без препятствий, а затем и с их преодолением, элементов лазания по вертикальным конструкциям, элементов бега и подскоков.

Воспитательные:

- формирование положительных эмоций при выполнении движений, преодоление различных препятствий;
- Формировать интерес и любовь к спорту.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Отличительной чертой проекта является новый подход к физическому воспитанию с новой идеологией, философией, методикой.

Театр — это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Коренные отличия авторской системы выражаются в десяти заповедях двигательного развития дошкольников:

1. Следуй логике природы (педагогика должна быть естественной — постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа к ходьбе, бегу, прыжкам).

2. Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали.

3. Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой»).

4. Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути.

5. Театр физического воспитания дошкольников (играя — оздоравливать, играя — воспитывать, играя — развивать, играя — обучать).

6. Положительная светлая энергия радости и удовольствия (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).

7. Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования.

8. Создай тренажеры сам.

9. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции.

10. Через движение и игру — к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни.

Автор видоизменил общепринятую структуру основных движений, учитывая то, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в Природе нет ничего «лишнего», а предыдущий вид движений предопределяет последующий. В соответствии с этим выделено десять основных двигательных режимов: плавательный, лежачий, ползательный, сидячий, стоячий, ходячий, лазательный, беговой, прыжковый.

В программе изменена традиционная структура основных движений. Упражнения в положении сидя предлагается считать полноценным основным движением, таким же, как ходьба, бег. Упражнения в лазанье выделены в отдельный раздел и не объединены с упражнениями в ползании, поскольку Н. Н. Ефименко считает методически неверно объединять простые «пресмыкающиеся» виды движений, как ползание, со зрелыми, более сложными «очеловеченными» движениями в лазанье. Из перечня основных движений изъято упражнение в равновесии, поскольку оно, по мнению автора, считается двигательным качеством, а не основным движением. Упражнения в метании заменены на более естественные и нужные в жизни ребенка и взрослого человека предметно-манипулятивные действия (поглаживание и ощупывание различных предметов, захватывание, «роняние», поднимание, рассыпание, перекладывание предметов и т. д.).

Как утверждает автор: «В Природе уже давным-давно все есть — необходимо лишь понять ее секреты и использовать в своей педагогической деятельности». Поэтому биологическую основу новой авторской системы составляют 7 золотых формул двигательного развития детей. Содержание их сводится к тому, что любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным; начинать упражнение в любом из

исходных положений рациональнее с более низких поз; начинать двигательную деятельность разумнее со сгибательных поз тела и конечностей (с «позы эмбриона»); в любом положении упражнения должны выполняться «от темечка — к пяткам»; все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем в средних и мелких; чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение, тем естественнее быстрые и резкие движения; для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественными являются медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные движения.

К оригинальной авторской программе выпущено пособие «Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».

В методических рекомендациях к программе отражен авторский подход к планированию физического воспитания дошкольников. Планирование автор разделил на два уровня — большое (стратегия работы на год, на квартал) и малое (тактика работы с детьми на одном или нескольких занятиях). Повторно-кольцевой принцип планирования позволяет одно и то же кольцо двигательных режимов (от упражнений в позе лежа до бега и прыжков) повторять в течение учебного года трижды, но всякий раз на более высоком уровне.

Весь учебный год с сентября условно автор делит на три цикла: осенний (подготовительный), зимний (подводящий) и весенний (закрепляющий). В качестве документации большого планирования предлагается в помощь педагогу план-график занятий по физической культуре с младшей до подготовительной группы включительно. Поурочный рабочий план автор считает необязательным.

Принципами большого планирования физического воспитания дошкольников являются:

1) чем меньше возраст детей (1-3 года), тем более естественными для них будут горизонтальные положения (лежа на спине, животе, ползание по-пластунски, упражнения на четвереньках, в позе сидя, на коленях), и наоборот, чем старше дети (5-7 лет), тем более предпочтительнее вертикальные (ходьба, бег, подскоки, прыжки, лазанье);

2) в каждой возрастной группе от осеннего цикла к весеннему и летнему приоритетность основных движений видоизменяется от горизонтальных положений к все более вертикальным;

3) принцип «павлиньего хвоста» позволяет применять сформированные в течение года навыки в основных движениях в новых, нестандартных, игровых условиях на физкультурных развлечениях в летний период.

Документом «малого планирования» автор предлагает считать план-конспект занятия. Н. Н. Ефименко отмечает, что не имеет смысла письменно формулировать к каждому занятию те или иные задачи, совсем необязательно, чтобы все виды задач (оздоровительные, развивающие, воспитательные, образовательные) решались на одном занятии. Таким образом, вместо традиционных задач предлагается обозначать преобладающий двигательный режим. Также в пособии определены требования к оформлению плана-сценария занятия, которые сводятся к тому, чтобы подробно изложить сюжет занятия-спектакля, графически представить оформление зала и приложить к конспекту рисунки всех упражнений, выполненные на отдельных листах.

В методических рекомендациях автор раскрывает новые формы применения музыки в дошкольном учреждении. Поскольку классическая музыка несет в себе оздоровительно-профилактическую направленность, то она должна звучать в дошкольном учреждении и утром, и после дневного сна. Музыка на занятии по физической культуре не всегда должна звучать постоянно — музыкальное сопровождение может быть частичным. Так, для создания в начале занятия соответствующего фона предлагается музыка тихая, спокойная, для повышения внимания детей — с постепенным увеличением громкости, во время «финального пика» — громкая по звучанию, а в конце

занятия — тихая. Уделяется внимание тому, что голосовое озвучивание движений и цветомузыкальное сопровождение на занятии положительно влияют на качество движений детей. Так, автор предлагает цветное сопровождение основных двигательных режимов (сидячему режиму соответствует коричневый цвет и т. д.).

Проект ориентирован на инструкторов по физической культуре, воспитателей.

4. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Реализация данного проекта осуществляется с учётом следующих принципов:

Принцип индивидуализации - построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Принцип активности – построение такого образовательного процесса, в котором ребенок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.

Принцип интеграции – решение задач проекта в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.

Принцип гуманизации – утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребенку право на свободу, счастье и развитие способностей.

Принцип преемственности – предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДООУ и стилем воспитания в семье.

Принцип диалогичности – предполагающий, что только в условиях субъект-субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.

Принцип культуросообразности – предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребенка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.

Принцип вариативности содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.

Принцип сбалансированности совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно-образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.

Принцип адекватности дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками.

- реализация проекта в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.
- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Вышеперечисленные принципы

- предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов;
- предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.

- построение дополнительной образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей.

5. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Возрастные особенности детей 4 года жизни

Анатомо-физиологические особенности

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 + 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 + 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого. Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше

приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишние движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Развитие психических процессов

Годы дошкольного детства — это годы интенсивного психического развития и появления новых, ранее отсутствовавших психических особенностей. Ведущей потребностью ребенка данного возраста является потребность в общении, уважении, признании самостоятельности ребенка. Ведущая деятельность — игровая. В этот период происходит переход от манипулятивной игры к ролевой. Восприятие. Ведущей познавательной функцией является восприятие. Значение восприятия в жизни дошкольника очень велико, так как оно создает фундамент для развития мышления, способствует развитию речи, памяти, внимания, воображения.

Восприятие младшего дошкольника 3—4 лет носит предметный характер, то есть свойства предмета, например цвет, форма, вкус, величина и др., не отделяются у ребенка от предмета. Он видит их слитно с предметом, считает их нераздельно принадлежащими ему. При восприятии он видит не все характеристики предмета, а только наиболее яркие, а иногда и одну, и по ней отличает предмет от других. Например: трава зеленая, лимон кислый и желтый. Действуя с предметами, ребенок начинает обнаруживать их отдельные качества, постигать разнообразие свойств. Это развивает его способность отделять свойства от предмета, замечать похожие качества в разных предметах и разные в одном.

Внимание. Способность детей управлять своим вниманием очень невелика. По-прежнему сложно направить внимание ребенка на предмет с помощью словесных указаний. Чтобы переключить его внимание с объекта на объект, часто требуется неоднократно повторять инструкцию. Объем внимания с двух объектов в начале года возрастает до четырех к концу года. Ребенок может удерживать активное внимание в течение 7—8 минут. Внимание носит в основном произвольный характер, его устойчивость зависит от характера деятельности. На устойчивость внимания отрицательно влияет импульсивность поведения ребенка, желание немедленно получить понравившийся предмет, ответить, сделать что-то.

Память. Процессы памяти остаются произвольными. По-прежнему преобладает узнавание. Объем памяти существенно зависит от того, увязан материал в смысловое целое или разрознен. Дети данного возраста в начале года могут запомнить при помощи наглядно-образной, а также слуховой вербальной памяти два объекта, к концу года — до четырех объектов. Ребенок хорошо запоминает все, что представляет для него жизненный интерес, вызывает сильный эмоциональный отклик. Прочно усваивается информация, которую он видит и слышит много раз. Хорошо развита двигательная память: лучше запоминается то, что было связано с собственным движением.

Мышление. В три-четыре года ребенок, пусть несовершенно, пытается анализировать то, что видит вокруг себя; сравнивать предметы друг с другом и выводить заключение об их взаимозависимостях. В быту и на занятиях, в результате наблюдений за окружающим, сопровождаемых объяснениями взрослого, дети постепенно получают элементарное представление о природе и быте людей. Ребенок и сам стремится объяснить то, что видит вокруг. Правда, понять его порой бывает

трудно, поскольку, например, следствие он зачастую принимает за причину факта. Сравнивают, анализируют младшие дошкольники в наглядно-действенном плане. Но у части детей уже начинает проявляться способность решать задачи по представлению. Дети могут сравнивать предметы по цвету и форме, выделять отличия по другим признакам. Могут обобщать предметы по цвету (это все красное), форме (это все круглое), величине (это все маленькое). На четвертом году жизни дети несколько чаще, чем раньше, пользуются в разговоре родовыми понятиями типа игрушки, одежда, фрукты, овощи, животные, посуда, включают в каждое из них большее число конкретных наименований. Однако отношение общего к частному и частного к общему понимается ребенком своеобразно. Так, например, слова посуда, овощи являются для него лишь собирательными названиями для групп предметов, а не отвлеченными понятиями, как это бывает при более развитом мышлении.

Воображение. На четвертом году жизни воображение у ребенка развито еще слабо. Малыша можно легко уговорить действовать с предметами, перевоплощая их (например, использовать палочку как термометр), но элементы «активного» воображения, когда ребенка увлекают сам образ и возможность действовать самостоятельно в воображаемой ситуации, лишь начинают формироваться и проявляться. У младших дошкольников замысел рождается нередко после того, как выполнено действие. А если и формулируется до начала деятельности, то очень неустойчиво. Замысел легко разрушается или теряется по ходу его реализации, например, при встрече с трудностями или при изменении ситуации. Само возникновение замысла происходит стихийно, под влиянием ситуации, предмета, кратковременного эмоционального переживания. Малыши еще не умеют направлять свое воображение. У детей 3—4 лет наблюдаются лишь элементы предварительного планирования игры или продуктивных видов деятельности.

Речь. Речь детей в основном продолжает оставаться ситуативной и диалогической, но становится более сложной и развернутой. Словарный запас увеличивается за год в среднем до 1500 слов. Индивидуальные различия колеблются от 600 до 2300 слов. Изменяется словарный состав речи: возрастает по сравнению с именами существительными доля глаголов, прилагательных и других частей речи. Длина предложений увеличивается, появляются сложные предложения. В речи детей четвертого года жизни имеется еще одна особенность: занимаясь каким-либо делом, дети часто сопровождают свои действия малопонятной для окружающих негромкой

речью — «приборматыванием». Эти «разговоры с собой» имеют огромное значение для развития детей. С их помощью ребенок удерживает в памяти поставленные им перед собой цели, строит новые планы, обдумывает пути их достижения, наконец, выполняет на словах действия, которые опускает в реальности.

Возрастные особенности детей 5 года жизни

Анатомо-физиологические особенности

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 x 20 см. Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Сердечно-сосудистая

система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, неkoordinированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается. Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности. У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С раннимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко. Развитие высшей

нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр. У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды

условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Развитие психических процессов

Наиболее ярко развитие детей среднего дошкольного возраста (4—5 лет) характеризуют возрастающая произвольность, преднамеренность, целенаправленность психических процессов, что свидетельствует об увеличении участия воли в процессах восприятия, памяти, внимания.

Восприятие. В этом возрасте ребенок осваивает приемы активного познания свойств предметов: измерение, сравнение путем наложения, прикладывания предметов друг к другу и т.п. В процессе познания ребенок знакомится с различными свойствами окружающего мира: цветом, формой, величиной, предметами, характеристиками времени, пространства, вкуса, запаха, звука, качества поверхности. Он учится воспринимать их проявления, различать оттенки и особенности, осваивает способы обнаружения, запоминает названия. В этот период формируются представления об основных геометрических фигурах (квадрате, круге, треугольнике, овале, прямоугольнике и многоугольнике); о семи цветах спектра, белом и черном; о параметрах величины (длине, ширине, высоте, толщине); о пространстве (далеко, близко, глубоко, мелко, там, здесь, вверху, внизу); о времени (утро, день, вечер, ночь, время года, часы, минуты и др.); об особых свойствах предметов и явлений (звук, вкус, запах, температура, качество поверхности и др.).

Внимание. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15—20 минут. При выполнении каких-либо действий он способен удерживать в памяти несложное условие. Для того чтобы дошкольник учился произвольно управлять своим вниманием, его надо просить больше рассуждать вслух. Если ребенка 4—5 лет просить постоянно называть вслух то, что он должен держать в сфере своего внимания, то он будет в состоянии произвольно в течение довольно длительного времени удерживать свое внимание на тех или иных предметах и их отдельных деталях, свойствах.

Память. В этом возрасте начинают развиваться процессы сначала произвольного припоминания, а затем и преднамеренного запоминания. Решив что-то запомнить, ребенок теперь может использовать для этого и некоторые действия, например, повторение. К концу пятого года жизни появляются самостоятельные попытки элементарной систематизации материала в целях его запоминания. Произвольное запоминание и припоминание облегчаются, если ребенку ясна и эмоционально близка мотивация этих действий (например, запомнить, какие игрушки нужны для игры, выучить стихотворение «в подарок маме» и т. д.). Очень важно, чтобы ребенок с помощью взрослого осмысливал то, что заучивает. Осмысленный материал запоминается даже тогда, когда не ставится цель его запомнить. Бессмысленные элементы легко запоминаются лишь в том случае, если материал привлекает детей своей ритмикой, или, как считалки, вплетаясь в игру, становится необходимым для ее осуществления. Объем памяти постепенно возрастает, и ребенок пятого года жизни более четко воспроизводит то, что запомнил. Так, пересказывая сказку, он старается точно передать не только основные события, но и второстепенные детали, прямую и авторскую речь. Дети запоминают до 7—8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Мышление. Начинает развиваться образное мышление. Дети уже способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Они могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. Дети могут сказать, что произойдет в результате взаимодействия объектов, на основе их пространственного расположения. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если ребенку предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых. Мышление в целом и более простые процессы, его составляющие (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация), нельзя рассматривать в отрыве от общего содержания деятельности ребенка, от условий его

жизни и воспитания. Решение задач может происходить в наглядно-действенном, наглядно-образном и словесном планах. У детей 4—5 лет преобладает наглядно-образное мышление, и главная задача педагога — формирование разнообразных конкретных представлений. Но не следует забывать, что мышление человека — это и способность к обобщению, поэтому необходимо также учить детей обобщать. Ребенок данного возраста способен анализировать объекты одновременно по двум признакам: цвету и форме, цвету и материалу и т.п. Он может сравнивать предметы по цвету, форме, величине, запаху, вкусу и другим свойствам, находя различия и сходство. К 5 годам ребенок может собрать картинку из четырех частей без опоры на образец и из шести частей с опорой на образец. Может обобщать понятия, относящиеся к следующим категориям: фрукты, овощи, одежда, обувь, мебель, посуда, транспорт.

Воображение. Воображение продолжает развиваться. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Речь. В среднем дошкольном возрасте улучшаются произношение звуков и дикция. Речь привлекает внимание детей и активно используется ими. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной. Обогащается словарный запас детей, расширяются возможности использования слов. Если обращать внимание ребенка на явления природы, на ее красоту, рассматривать вместе с ним пейзажи, то уже в 4—5 лет он начинает овладевать соответствующим словарем. И хотя в этом возрасте дети в основном говорят о цвете и размере объектов, почти третья часть даваемых ими определений развернутые, то есть с перечислением двух-трех признаков, с элементами сравнения, объяснения («Снег белый и немножко голубой»; «Блестит, как золотой»). На пятом году жизни ребенка несколько меняется и морфологический состав высказываний за счет более частого использования глаголов, прилагательных и наречий. Это благоприятствует тому, что в речи появляются простые распространенные предложения и сложные. Когда дети учатся рассказывать, у них формируются многие элементы связной речи. Размеры

детских рассказов таковы же, как в старшей и подготовительной группах и даже у учеников начальных классов (в среднем 24—25 слов). Соответственно формируются и другие признаки связной речи, например, завершенность темы, выделение частей рассказа и др.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1. Совершенствование органов дыхания и кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, опорно-двигательного аппарата.
2. Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета.
3. Развитие гибкости, пластичности, грациозности и изящества в движениях.
4. Укрепление иммунитета.
5. Коррекция эмоционального состояния детей: формирование и закрепление положительных эмоций в процессе занятия двигательной деятельностью, создание мотивации к ней, выработка правильных эмоциональных реакций на двигательные (игровые) ситуации.

Кроме традиционных задач в авторской программе сформулирован целый блок сопутствующих, которые в ходе работы переросли в результаты

1. Укрепление здоровья детей и гармоничное развитие их физических качеств
2. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания и кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, опорно-двигательного аппарата.
3. Закаливание организма
4. Содействие творческому самовыражению детей
5. Коррекция эмоционального состояния детей: формирование и закрепление положительных эмоций в процессе занятия двигательной деятельностью, создание мотивации к ней, выработка правильных эмоциональных реакций на двигательные (игровые) ситуации.

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

7.1 Формы физического воспитания с включением элементов горизонтального пластического балета

Содержание данного проекта предусматривает включение элементов горизонтального балета в организацию физкультурно – оздоровительной работы с детьми в следующие формы физического воспитания:

- утренняя гимнастика ;
- забавные динамические пауза;
- занятие по физической культуре (физкультурная сказка) в помещении;
- самостоятельная двигательно-игровая активность детей (свободный стиль);
- индивидуальная работа с ребенком (мини-группой детей);
- физкультурная пауза;
- гимнастика пробуждения (ГП) после дневного сна;
- физкультурные развлечения;
- этюды по пластике;
- этюды по пантомиме;
- закаливающие процедуры;
- подвижные игры (народные, спортивные, придуманные);
- эстафеты (с участием двух и более команд);
- соревнования в определенном (адаптированном для дошкольников) виде спорта;
- физкультурный праздник;
- день здоровья;
- сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития детей).

Пальчиковая гимнастика.

Задачи:

- Развитие ручной умелости, мелкой моторики,
- Обогащение внутреннего мира ребёнка,
- Оказание положительного воздействия на улучшение памяти, мышления,
- Развитие фантазии.

В разделе —*Пальчиковая гимнастика*‖ дети знакомятся с комплексами упражнений, которые дают пальцам полноценный отдых, развивают их ловкость, подвижность, а веселые стишки помогают детям снять моральное напряжение. На пальцах и на ладонях есть —активные точки‖, массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга. Данные упражнения способствуют поддержанию хорошего тонуса.

Игровой самомассаж.

Задачи:

- Нормализации мышечного тонуса;
- Стимуляции тактильных ощущений;
- Закаливание и оздоровление детского организма;
- Получение ребенком радости и хорошего настроения;
- Формирование у ребенка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Подвижные игры.

Задачи:

- Содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения с текстом.
- Развивать координационные способности,
- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, словесное сопровождение.
- Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

7.2. Интеграция образовательных областей

Включение элементов горизонтального балета, а именно «Физкультурные сказки» в организацию физкультурно – оздоровительной работы с детьми по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

- **Социально-коммуникативное развитие.** Развитие игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
- **Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей:
- осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- **Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре
- (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
- **Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

- **Физическое развитие.** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям

7.3. Структура физкультурного занятия с использованием элементов горизонтального пластического балета

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в зале.

	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>младшая группа 15 минут</p>	<p>1.Беседа вопрос-ответ создание зрительного, слухового и мышечного представления о той или иной малой тематической игре 1 мин.</p> <p>2.Корректирующая ходьба, различные виды ходьбы; различные виды бега; упражнения в равновесии. В соответствии с ООП ДО МА ДОУ № 16. 1 мин.</p>	<p>1.Обще развивающие упражнения- Ситуационная мини игра СМИ (физкультурная сказка согласно, перспективного плана) 4 - 5 минут</p> <p>2. Основные виды движений В соответствии с ООП ДО МА ДОУ № 16.</p> <p>3. Подвижная игра В соответствие с темой СМИ 5-6 минут</p>	<p>-Спокойная ходьба, -Малоподвижная игра, -Хоровод, -Дыхательные упр., -Анализ занятия. В соответствии с ООП ДО МА ДОУ № 16. 2-3 минуты</p>

<p>средняя группа 20 минут</p>	<p>2. беседа вопрос-ответ создание зрительного, слухового и мышечного представления о той или иной малой тематической игре 2 мин</p> <p>2.Корректирующая ходьба, различные виды ходьбы; различные виды бега; упражнения в равновесии. В соответствии с ООП ДО МА ДОУ № 16.</p> <p>2 мин.</p>	<p>1.Обще развивающие упражнения- Ситуационная мини игра СМИ (физкультурная сказка согласно перспективного плана) 6-7 минут</p> <p>2. Основные виды движений В соответствии с ООП ДО МА ДОУ № 16.</p> <p>3. Подвижная игра В соответствии с темой СМИ</p> <p>7 – 8 минут</p>	<p>-Спокойная ходьба, -Малоподвижная игра, -Хоровод, -Дыхательные упр., -Анализ занятия. В соответствии с ООП ДО МА ДОУ № 16.</p> <p>2-3 минуты</p>
---	---	--	---

4.7 Технология использования тематических игр, и она включает в себя три этапа:

Первый этап – это знакомство детей с предлагаемой темой. Здесь наиболее важным является наглядный метод. Его цель – создание зрительного, слухового и мышечного представления о той или иной большой или малой тематической игре. На данном этапе используем различные приемы: показ иллюстраций, видеозаписи, составление схем упражнений.

Для прохождения данного этапа, по мере необходимости, вовлекаем в работу и музыкального руководителя. Музыкальный руководитель предлагает детям послушать музыку, которая впоследствии будет использована в программе. Выяснит, понравилась ли она детям, какие эмоции и ассоциации она вызывает.

Второй этап – разучивание программы. Его цель – обращение к сознанию детей, помощь в осмыслении поставленной двигательной задачи. При разучивании физкультурной сказки используем различные методы обучения:

- Словесные (объяснение, инструктирование, дидактический рассказ, указания, команды)
- Наглядные (показ упражнений)
- Специфические (метод целостно конструктивного упражнения)

Используя дидактический рассказ, создаем образ программы, например утро, птицы и. т. д.; затем инструктируем детей при выполнении упражнений; даем указания, команды для выполнения упражнений в едином темпе и ритме. Использование наглядных методов приводит к быстрому освоению детьми двигательных действий. На данном этапе дети могут сами придумывать и предлагать упражнения, проявляя творческие способности.

Третий этап – заключительный. Это отработка движений, передача художественного образа, синхронизация движений. В сказочной, игровой, нестандартной форме проведения занятий материал усваивается быстрее и основательней.

5.7 Перспективный план включения элементов горизонтального балета в физкультурные занятия с детьми.

Младшая группа:

1. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей.
2. Создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков.
3. Совершенствовать пространственную ориентировку детей.
4. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
5. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Месяц	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Январь	адаптация		адаптация		адаптация		адаптация	
февраль	ЛЕЖАЧИЙ «Зима» п/и «Лиса и колобки»	ЛЕЖАЧИЙ «Звери в лесу» п/и «Лиса и колобки»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ И «Зимние забавы» п/и «Мыши в кладовой»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ И «Зимние забавы» п/и «Мыши в кладовой»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Снежная сказка» п/и «Мыши в кладовой»	СИДЯЧИЙ «Снежная сказка» п/и Лиса в курятнике	СИДЯЧИЙ «Все белым белым» п/и Лиса в Курятнике	
март	ХОДЬБОВЫЙ «Моя мама» п/и «Лохматый пёс»	ХОДЬБОВОЙ «Моя мама» п/и «Лохматый пёс»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Расцветай все скорей п/и «Дождик»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Расцветай все скорей п/и «Дождик»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Вода - водица» п/и «Обезьяны и бананы»	БЕГОВОЙ «Вода - водица» п/и «Обезьяны и бананы»	БЕГОВОЙ «Сад» п/и «Мишки и пчёлки»	БЕГОВОЙ «Сад» п/и «Мишки и пчёлки»
апрель	ЛЕЖАЧИЙ «Транспорт» п/и «Ловишки»	ЛЕЖАЧИЙ «Транспорт» п/и «Ловишки»	ЛЕЖАЧИЙ «Самолеты» п/и «Самолёты»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Вертолёты» п/и «Самолёты»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Кораблик» п/и «Карусель»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Пароходы» п/и «Карусель»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Весёлый поезд» п/и «Поезд»	СИДЯЧИЙ «Путешествие на поезде» п/и «Поезд»

май	СИДЯЧИИ «Аптека» » п/и «Хитрая щука»	СИДЯЧИИ «Аптека» п/и «Хитраящука»	СТОЯЧИИ «Айболит» п/и «Кенгуря та»	СТОЯЧИИ ««Лечебны е травки». п/и «Кенгуря та»	СТОЯЧИИ «Аквари ум» п/и «Хит- рые рыбки»	ХОДЬБОВ ЫЙ «Аквариум» п/и «Хит- рые рыбки»	ХОДЬБОВ ЫЙ «Комнат- ные растения» п/и «Мыши в кладовой»	ХОДЬБ ОВЫЙ «Ком нат- ные расте ния» п/и «Мыши в кладов ой»
Сентябрь	ХОДЬБОВЫ Й «Попугай- чики». п/и «Совушка»	ЛАЗАТЕЛЬН ЫЙ «Хомячки» п/и «Совушка»	ЛАЗАТЕЛЬН ЫЙ «Помощники» п/и «Мы- весёлыеребята »	ЛАЗАТЕЛЬН ЫЙ «Солнце и луна» п/и «День и ночь»	БЕГОВОЙ «Дикие птицы» п/и «Вороны и гнезда»	БЕГОВОЙ «Дикие птицы» п/и «Вороны и гнезда»	ПРЫЖКОВ ЫЙ «Слоник - чистюля» п/и «С бережка на бережок»	ПРЫЖК ОВЫЙ «Сло ник - чист юля» п/и «С бережка на бережок »
Октябрь	ЛЕЖАЧИЙ «Овощи » п/и «Зайцы в ого- роде	ЛЕЖАЧИЙ «Овощи » п/и «Зайцы в ого- роде	ЛЕЖАЧИЙ «Фрукты » п/и «Огуречик»	ПОЛЗАТЕЛ ЬНЫЙ «Фрукты» п/и «Огуречик»	ПОЛЗАТЕЛ ЬНЫЙ «Зёрнышк и» п/и «Солныш- ко и дождик»	ПОЛЗАТЕЛ ЬНЫЙ «Зёрнышк и» п/и «Солныш- ко и дождик»	ПОЛЗАТЕЛ ЬНЫЙ «Грибы» п/и «У медведя во бору»	СИДЯЧ ИЙ «Грибы » п/и «У медведя во бору»
Ноябрь	СИДЯЧИЙ Семейство курицы» п/и «Насед- ка и цыплята »	СИДЯЧИЙ Семейство курицы» п/и «Насед- ка и цыплята »	СТОЯЧИЙ «Резвые воробьи» п/и «Воробушки и автомо- биль»	СТОЯЧИЙ «Милые синички» п/и «Воробушки и синички»	СТОЯЧИЙ «Дикие животные» п/и «Медведи и пчёлы»	ХОДЬБОВ ЫЙ «Дикие животные» п/и «Медведи и пчёлы»	ХОДЬБОВ ЫЙ «Дикие птицы» п/и «Вороны и гнезда»	ХОДЬБ ОВЫЙ «Дикие птицы» п/и «Ворон ы и гнезда»
Декабрь	ХОДЬБОВЫ Й Мебель п/и «Найди свой домик»	ЛАЗАТЕЛЬН ЫЙ Мебель п/и «Найди свой домик»	ЛАЗАТЕЛЬНЫ Й «Посуда» п/и «Гуси — гуси»	ЛАЗАТЕЛЬ НЫЙ «Посуда» п/и «Гуси — гуси»	БЕГОВОЙ «Обувь» п/и «Дед Мороз- красный нос»	БЕГОВОЙ «Обувь» п/и «Дед Мороз- красный нос»	ПРЫЖКОВ ЫЙ Игрушки п/и «Магазин игрушек»	ПРЫЖ КОВЫ Й Игрушк и п/и «Магази н игруше к»

Средняя группа:

1. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей.
2. Создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков.
3. Совершенствовать пространственную ориентировку детей.
4. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
5. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

МЕСЯЦ	1 НЕДЕЛЯ		2 НЕДЕЛЯ		3 НЕДЕЛЯ		4 НЕДЕЛЯ	
ЯНВАРЬ	АДАПТАЦИЯ - «Новоселье»		АДАПТАЦИЯ- «Кто я?»		АДАПТАЦИЯ - «Знакомство»		АДАПТАЦИЯ - «Детский сад»	
ФЕВРАЛЬ	ЛЕЖАЧИЙ «Рождество» п/и «Бездомный заяц»	ЛЕЖАЧИЙ «Рождество» п/и «Бездомный заяц»	ЛЕЖАЧИЙ «Чудесные снежинки» п/и «Снежки»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Чудесные снежинки» п/и «Снежки»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Зимние забавы» «Дед Мороз-красный нос»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Зимние забавы» п/и «Дед Мороз-красный нос»	СИДЯЧИЙ «Метелица» п/и «Заморожу»	
МАРТ	СИДЯЧИЙ «Семейство курицы» п/и «Наседка и цыплята»	СТОЯЧИЙ «Дружные цыплята» п/и «Наседка и цыплята»	СТОЯЧИЙ «Резвые воробы» п/и «Воробушки и автомобиль»	ХОДЬБОВЫЙ «Милые синички» п/и «Воробушки и синички»	ХОДЬБОВЫЙ «Дикие животные» п/и «Медведи и пчёлы»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Дикие животные» п/и «Медведи и пчёлы»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Дикие птицы» п/и «Вороны и гнёзда»	БЕГОВОЙ «Дикие птицы» п/и «Вороны и гнёзда»
АПРЕЛЬ	ЛЕЖАЧИЙ «Мебель» п/и «Найди свой домик»	ЛЕЖАЧИЙ «Мебель» п/и «Найди свой домик»	ЛЕЖАЧИЙ «Посуда» п/и «Гуси — гуси»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Посуда» п/и «Гуси — гуси»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Обувь» п/и «Солнышко и дождик»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Обувь» п/и «Солнышко и дождик»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Игрушки» п/и «Магазин игрушек»	СИДЯЧИЙ «Игрушки» «Магазин игрушек»
МАЙ	СИДЯЧИЙ «Овощи» п/и «Зайцы в огороде»	сидячий «Овощи» п/и «Зайцы в огороде»	СИДЯЧИЙ «Фрукты» п/и «Огуречик»	СТОЯЧИЙ «Фрукты» п/и «Огуречик»	СТОЯЧИЙ «Зёрнышки» п/и «Чипполино»	СТОЯЧИЙ «Зёрнышки» п/и «Чипполино»	ХОДЬБОВЫЙ «Грибы» п/и «У медведя во бору»	ХОДЬБОВЫЙ «Грибы» п/и «У медведя во бору»
СЕНТЯБРЬ	ХОДЬБОВЫЙ «Аквариум» п/и «Хитрые рыбки»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Аквариум» п/и «Хитрые рыбки»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Комнатные растения» п/и	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Комнатные растения» п/и	БЕГОВЫЙ «Хомячки» п/и «Совушка»	БЕГОВЫЙ «Попугайчики» п/и «Совушка»	ПРЫЖКОВЫЙ «Помощники» п/и «Мы-весёлые»	ПРЫЖКОВЫЙ «Солнце и луна» п/и «День и ночь»

			«Мыши в кладовой»	«Мыши в кладовой»			ребята»	
ОКТАБРЬ	ЛЕЖАЧИЙ «Моя мама» п/и «Лохматый пёс»	ЛЕЖАЧИЙ «Моя мама» п/и «Лохматый пёс»	ПОЛЗАТ ЕЛЬНЫЙ «Капельки» п/и «Дождик»	ПОЛЗАТ ЕЛЬНЫЙ «Капельки» п/и «Дождик»	ПОЛЗАТ ЕЛЬНЫЙ «Вода - водица» п/и «Обезьяны и бананы»	СИДЯЧИЙ «Мойдодыр» п/и «Обезьяны и бананы»	сидячий «Слоник - чистюля» п/и «С бережка на бережок»	СИДЯЧИЙ «Слоник - чистюля» п/и «С бережка на бережок»
НОЯБРЬ	СТОЯЧИЙ «Транспорт» п/и «Ловишки»	СТОЯЧИЙ «Транспорт» п/и «Ловишки»	СТОЯЧИЙ «Самолёты» п/и «Самолёты»	ХОДЬБОВЫЙ «Вертолёт» п/и «Самолёт»	ХОДЬБОВЫЙ «Кораблик» п/и «Карусель»	ХОДЬБОВЫЙ «Пароходы» п/и «Карусель»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Весёлый поезд» п/и «Поезд»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Путешествие на поезде» п/и «Поезд»
ДЕКАБРЬ	БЕГОВОЙ «Аптека» п/и «Хитрая щука»	БЕГОВОЙ «Аптека» п/и «Хитрая щука»	ПРЫЖКОВЫЙ «Айболит» п/и «Кенгурята»	ПРЫЖКОВЫЙ «Лечебные травы» п/и «Кенгурята»	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА	

6.7 План взаимодействия с родителями

№ п/п	Формы работы	Срок
1.	<p>Консультации на родительском собрании в группе: «Форма одежды детей для занятий физкультурой с внедрением физкультурных сказок по системе Н.Н.Ефименко»;</p> <p>«Профилактика нарушений опорно - двигательного аппарата у дошкольников»</p> <p>Индивидуальное консультирование родителей детей, нуждающихся в коррекции.</p> <p>Консультирование родителей по запросам</p> <p>Участие родителей в совместных с детьми спортивных мероприятиях (соревнованиях, праздниках) спланированных по системе Н.Н.Ефименко</p>	<p>По плану группы</p> <p>Январь</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>
2.	<p>Оформление и размещение наглядной информации в уголке для родителей</p> <p>Буклет «Новая форма физической культуры в нашей группе – физкультурная сказка»</p>	<p>В течение года</p> <p>Январь</p>
3.	Участие в родительских собраниях группы	По запросам родителей и воспитателей

7.7 Перспективный план итоговых мероприятий

<i>Сроки проведения</i>	<i>Группа 4 года жизни</i>	<i>Группа 5 года жизни</i>	<i>Ответственный</i>
Февраль	Спортивное развлечение «Зимние. Спортивные. Наши»	Спортивное развлечение «Зимние радости»	Воспитатель
Март	Спортивное развлечение «Мишка – шалунишка»	Спортивное развлечение «К нам весна шагает быстрыми шагами»	Воспитатель
Апрель	Спортивное развлечение «Веселинка в гостях у ребят»	Спортивное развлечение «Проделки Бабы Яги»	Воспитатель
Май	Спортивное развлечение «Путешествие в лес»	Спортивное развлечение «Мы растем здоровыми»	Воспитатель
Сентябрь	Спортивное развлечение «Как зайчик в детский сад пришел»	Спортивное развлечение «Осенние забавы»	Воспитатель
Октябрь	Спортивное развлечение «Приглашаем детвору на веселую игру»	Спортивное развлечение «Страна спорта»	Воспитатель
Ноябрь	Спортивное развлечение «Необычная прогулка»	Спортивное развлечение «Дружба крепкая»	Воспитатель
Декабрь	Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная страна»	Спортивное развлечение «Зима спортивная»	Воспитатель

Используемая литература

1. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования от 1 сентября 2013 года
2. Программа "От рождения до школы" под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой
3. Н.Н.Ефименко «Горизонтальный пластический балет» Таганрог. 2001г.
4. Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Таганрог. 2000 г.
5. Н.Н.Ефименко «Физкультурные сказки». Харьков. 2005 г

Приложение 1

**Диагностический инструментарий развития гибкости, пластичности,
статического равновесия**

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются навесу.	30 сек.	40-45 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.	45-50 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал:3-6 дев: 6-9	мал:4-7 дев:7-10
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	мал:12-20 дев: 15-28	мал:25-35 дев:30-40

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удерживать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны. Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус. Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ ПО ГОРИЗОНТАЛЬНОМУ ПЛАСТИЧЕСКОМУ БАЛЕТУ

БТИ: «Зимушка-зима»

СМИ: «Путешествие блестящих
льдинок» Направление: пластик-шоу-классик, бэби-
пластик-шоу

Методические особенности тренинга: с элементами гендерного и
экологического воспитания

Атрибутика и декорации: зал, украшенный в сказочно-зимнем стиле

Музыкальное сопровождение: сочетание релаксационной музыки с
мелодиями на новогодне-рождественскую тематику

Возраст: младший дошкольный (3-4 года)

Количество детей: 8–10

Продолжительность: 15-20 мин.

Материально-техническое обеспечение: большое ковровое покрытие, зеркало.

Место проведения: музыкальный или физкультурный зал

Экипировка: удобная спортивно-танцевальная одежда



Либретто (физкультурная сказка)

Инструктор с детьми располагаются на ковровом покрытии в форме круга (мальчики – слева, девочки – справа) головой к центру, закрывают глаза и расслабляются. Звучит тихая, спокойная музыка.

Инструктор. Как-то зимой начал таять снежок. С крыши стекали капли водички – вскоре они замерзли. Образовались длинные сосульки. Сейчас они свисают над окном домика, как хрустальные палочки, и отдыхают.

Упражнение 1 «Гравитационная разгрузка» (ГР) позвоночника и снижение нервно-психического возбуждения «Сон хрустальных палочек»

Из и. п. лежа на спине, голова в среднем положении, руки опущены вдоль туловища, ладонями вниз, ноги вместе, немного разведены: «релаксационная поза».

Инструктор. Когда утром взошло солнышко, прозрачные сосульки стали медленно просыпаться, двигая своими головками.

Упражнение 2 «Утреннее пробуждение»

Из и. п. лежа на спине: сначала малыши выполняют медленные танцующие движения головой, шей в разных направлениях (наклоны вперед, повороты в стороны), затем подключают плавные движения плечевого пояса и рук (вперед, вверх), а в конце – поочередные сгибания ног в коленях до груди, обхватив их руками.

Инструктор. Они тянулись к солнышку и любили играть с его сияющими лучиками.

Упражнение 3 «Солнечные лучики»

Из и. п. лежа на животе, руки согнуты под грудью, ноги выпрямлены – медленное поднятие головы вверх с сопровождающими свободными волнообразными последовательными движениями рук (плечевого пояса).

Инструктор. Им очень нравилось наблюдать за белой тучкой, которая проплывала по небу, будто кораблик с парусами.

Упражнение 4 «Облачко-кораблик»

Из и. п. лежа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук – медленные поочередные сгибания ног, пытаясь оттягивать при этом носочки.

Инструктор. Лишь неугомонный ветерок не давал блестящим сосулькам ни минуты покоя. Он колыхал их в разные стороны под свои мелодичные напевы.

Упражнение 5 «Неугомонный ветерок»

Из и. п. лежа на спине – грациозные переворачивания в положение на животе (сначала в одну, затем в другую сторону).

Инструктор. И вот наши сосульки разбились на маленькие льдинки, и, как искорки, рассыпались прямо в ручеек. Водичка подхватила их и понесла за собой.

Упражнение 6 «Льдинки-искорки»

Грациозные ползания на низких четвереньках по горизонтальной поверхности (полу, устланном ковролином) вперед-назад.

Инструктор. Ой! Посмотрите, здесь кто-то плавает под водой! – И, заглянув в озеро, наши крохи-льдинки увидели серебристых рыбок.

Упражнение 7 «Серебристые рыбки»

Из и. п. на средних четвереньках – пластические сгибание-разгибание рук.

Инструктор. И вдруг волна занесла льдинки на берег, и они оказались на прекрасной зимней полянке. Удобно расположившись на пушистом снежке, они стали сверкать, словно яркие звездочки на небе.

Упражнение 8 «Яркие звездочки»

Из и. п. сидя в позе группировки, упор руками сзади – разные медленные движения головой, плечевым поясом,

Инструктор. Посмотрите, как много снега намела зимушка-зима! Хрупкие снежинки, танцуя, плавно спускались с неба и надевали белые шапки милым льдинкам.

Упражнение 9 «Плавный танец»

Танцевальные развороты на месте на низких коленях с опорой на руки вправо (влево).

Инструктор. На прощание тетенька Зима устроила всем хрустальный праздник. Грациозные льдинки танцевали, радуясь снегу, облаку-кораблику и солнышку, а морозец нежно пощипывал им щечки.

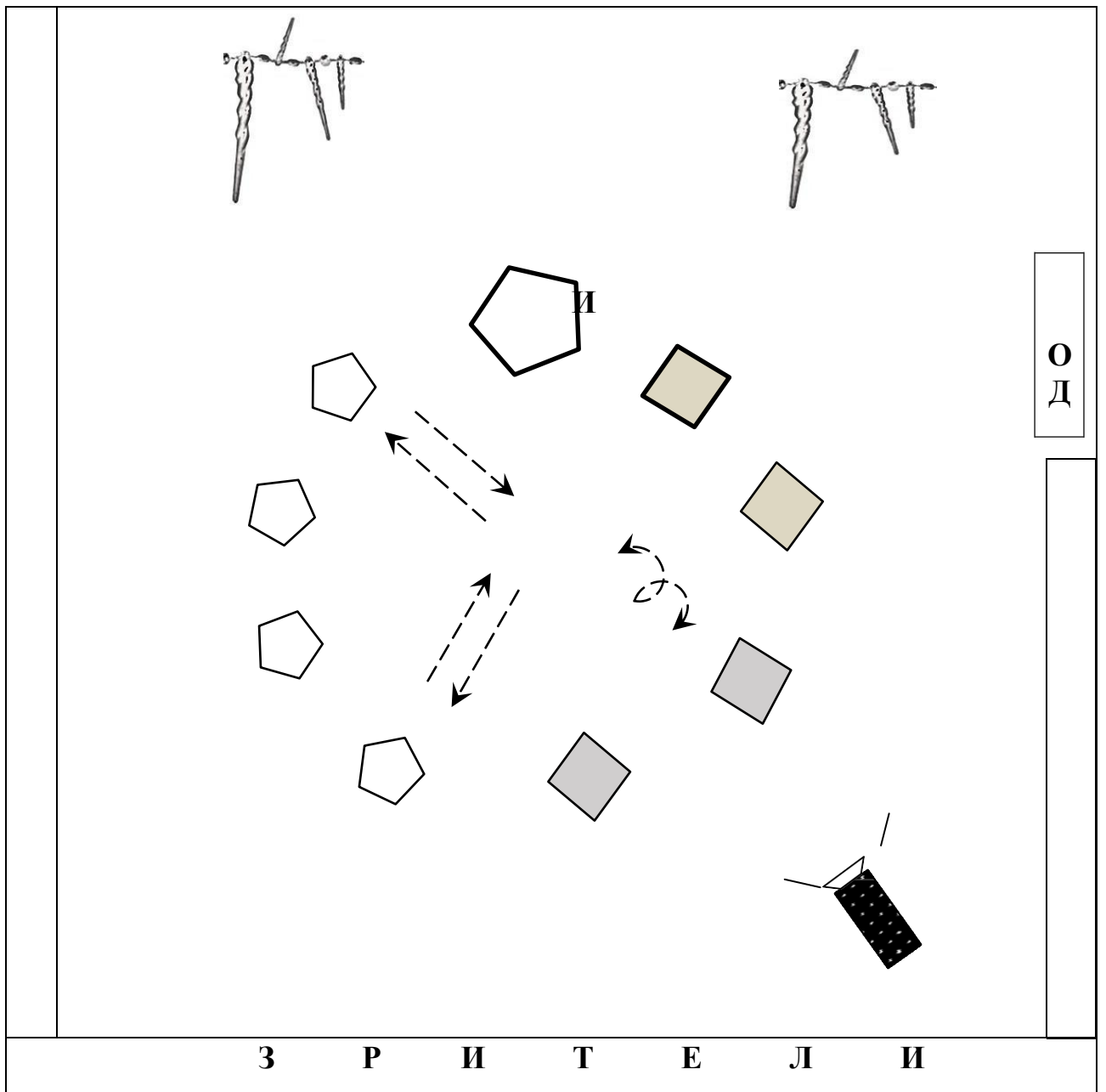
Упражнение 10 «Хрустальный праздник»

Из и. п. на низких коленях грациозно перейти в позу на средних коленях и затем на высоких коленях; вернуться в исходное положение в обратной последовательности.

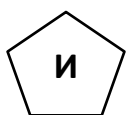
Инструктор. Вот такая получилась зимнее путешествие. Молодцы, мальчики и девочки! Вы были хорошими блестящими льдинками.



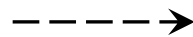
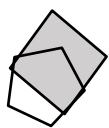
ПРОСТРАНСТВЕННО-ГРАФИЧЕСКОЕ ОФОРМЛЕНИЕ



Условные обозначения:



— инструктор
(большая льдинка)



— «роза» движений



— мальчики-

льдинки — точка фото-,
видеосъёмки

— девочки-льдинки

ПРОГРАММА ПО ГОРИЗОНТАЛЬНОМУ ПЛАСТИЧЕСКОМУ БАЛЕТУ

БТИ: «Подводное сказочное царство»

СМИ: «Дельфинчики и Русалочки»

Направление: пластик-шоу-классик, парный пластик-шоу

Методические особенности программы: с элементами гендерного воспитания

Атрибутика и декорации: в маринистическом стиле

Музыкальное сопровождение: сочетание звуков океана с электронной музыкой

Возраст: средний (4-5 лет) и (или) старший (5-6 лет) дошкольный

Количество детей: 6 (3 мальчика и 3 девочки)

Продолжительность: 30-40 мин.

Материально-техническое обеспечение: большое ковровое покрытие, зеркало

Место проведения: музыкальный или физкультурный зал дошкольной образовательной организации

Экипировка: удобная спортивно-танцевальная одежда (мальчики – «дельфинчики», девочки – «русалочки»)

Автор сценария: доктор педагогических наук Н. Н. Ефименко



Либретто (физкультурная сказка)

Зал украшен в стиле морской тематики: на полу разложены морские звёзды, кальмары, черепашки, камешки, водоросли. Дети ложатся парами в круг на спину (девочки – внутри, мальчики – снаружи) стопами друг к другу, закрывают глаза и расслабляются. Тихо звучит спокойная «морская» музыка.

Инструктор. Звуки мелодии переносят вас на дно Тихого океана. Свежий ветерок гонит лазурные пенистые волны. Жаркое солнце на голубом небе... Далеко в море вода синяя, как красивые васильки, прозрачная, как чистое стекло и очень глубокая. Там на белом песке, словно настоящие, растут гибкие деревья и цветы. Тут же обитают большие и маленькие рыбки: сейчас они лежат на спинках и отдыхают.

Упражнение 1 «Морская сиеста»

И. п. лежа на спине, стопами друг к другу: голова слегка повернута в сторону, руки опущены вдоль туловища, ладонями вниз, ноги вместе, немного разведены. Это «релаксационная поза» для достижения «гравитационной разгрузки» позвоночника и снижения нервно-психического возбуждения.

Инструктор. Жители подводного царства просыпаются от дневного сна, с интересом и удивлением смотрят друг на друга. Среди коралловых стен морского дворца, сквозь окна из чистого янтаря Дельфинчики и Русалочки увидели чудесные взгляды друг друга.

Упражнение 2 «Удивительная встреча»

Из и. п. лежа на спине: выполнять поворот – поднимание головы одной рукой, навстречу партнеру, приятно удивляясь; вторая рука при этом расположена вдоль туловища. Сначала в одну, а затем – в другую сторону.

Инструктор. И тут наши сказочные герои стали проявлять друг к другу взаимную симпатию, показывая свои умения. Дельфинчики начали охотиться на рыбок, а Русалочки – собирать ракушки и камешки.

Упражнение 3 «Взаимная симпатия»

Из и. п. лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях: одновременные повороты головы в левую, туловища и ног – в правую стороны, касаясь коленями пола, носочки оттянуты; затем то же самое, но в обратную сторону. Пары двигаются при этом в разные стороны.

Инструктор. Познакомившись и объединившись, каждая пара начинает синхронно двигаться в одном направлении: радостно бултыхаться, резвиться и брызгаться, плавая в воде.

Упражнение 4 «Радостное знакомство»

Из и. п. лежа на спине, руки вверху, стопы соприкасаются – совместные плавные движения полусогнутыми ногами вперед-назад, в стороны, оттягивая носочки, при этом ручками-плавничками «обрызгивать друг друга водой».

Инструктор. Смелость Дельфинчика и его вольный стиль плавания в бурных волнах морской стихии восхищали Русалочку. А Дельфинчику сразу же понравилась милая и нежная, как лепесток морского цветка, Русалочка с синими, как море, глазами. Так они и подружились...

Упражнение 5 «Дружеские прикосновения»

Из и. п. лежа на животе лицом друг к другу, руки впереди, согнуты в локтях, ноги прямые. Поочередные подъемы правой-левой руки, соприкасаясь с рукой партнера.

Инструктор. Но вот наши сказочные герои взялись руками-плавничками, чувствуя энергию и, наполняя сердца новыми ощущениями, поплыли в чудесный сад, где росли огненно-красные и темно-синие деревья. Плоды их сверкали золотом, цветы – горячим огнем, а стебли и листья непрестанно колыхались.

Упражнение 6 «В чудесном саду»

Из и. п. лежа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги прямые: кратковременный одновременный подъем рук и ног.

Инструктор. Их взгляд остановился на увиденном: под звучное пение морских львов поплыли в танце морские коттики. Передние плавники у них отдыхают, а задние – двигаются.

Упражнение 7 «Танец задних плавничков»

Из и. п. на низких четвереньках – поочередно выставлять прямую ногу на носочек в сторону – назад.

Инструктор. Заглядывая в морские глубины, Дельфинчики и Русалочки увидели широкоплечего ската, который поднимает свой хвостик с шипом. Заглянули второй раз и увидели, как морские змейки плавно извиваются в волнах и дарят всем волнующий танец.

Упражнение 8 «На морском дне»

Из и. п. на средних четвереньках – сгибание-разгибание рук с одновременным подниманием согнутой ноги.

Инструктор. А вон на маленьком островке морские звёзды качают Дельфинчиков и Русалочек, прогибая спинки и работая всемплавничками.

Упражнение 9 «Звёздочки-лучики»

Из и. п. на средних четвереньках – поочередное поднимание разноименных рук (можно прикоснуться друг к другу ладошками) и ног, глядя друг на друга и прогибая спинку.

Инструктор. Медленный кальмарик выпятил свою грудку и животик, упираясь о свои щупальца, а Дельфинчики и Русалочки стали дружно повторять за ним.

Упражнение 10 «Кальмарик»

Из и. п. на задних низких четвереньках принять позу на задних средних четвереньках. Пары расположены так, чтобы соприкасаться друг к другу голеньями и ступнями.

Инструктор. Подводное течение раскатывает мохнатый коврик водорослей то вперед, то назад... И рассыпается жемчуг... Дельфинчики и Русалочки стали собирать его.

Упражнение 11 «Жемчужные россыпи»

Из и. п. сидя на ягодицах, лицом к друг другу, взявшись за руки, ноги врозь, соприкасаются со стопами партнера – тянущие наклоны вперед-назад.

Инструктор. Вблизи темной молнией мелькнули акулы. Русалочка встревожилась, но ощутив рядом с собой смелого защитника, успокоилась. Акулы же закружились вокруг них в вальсе.

Упражнение 12 «Акулий вальс»

Из и. п. сидя на ягодицах, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях – поочерёдное поднимание выпрямленных ног вперед-вверх с касанием стоп партнеров.

Инструктор. Наши герои стали наблюдать, как осьминог, меняя свой цвет, охотится своими щупальцами, распластываясь по дну и маскируясь под камбалу.

Упражнение 13 «Разноцветный осьминог»

Из и. п. на низких коленях, взявшись за руки – перемещение ягодиц и бедер в одну сторону от голени, а затем в другую.

Инструктор. А солнышко тем временем всё ниже и ниже скатывалось в океан. Стало вздыхать море – пора Дельфинчикам и Русалочкам возвращаться домой, к папам и мамам. Они прощаются с чудесным подводным садом и его жителями, уплывают и, оглядываясь, прощально взмахивают плавниками...

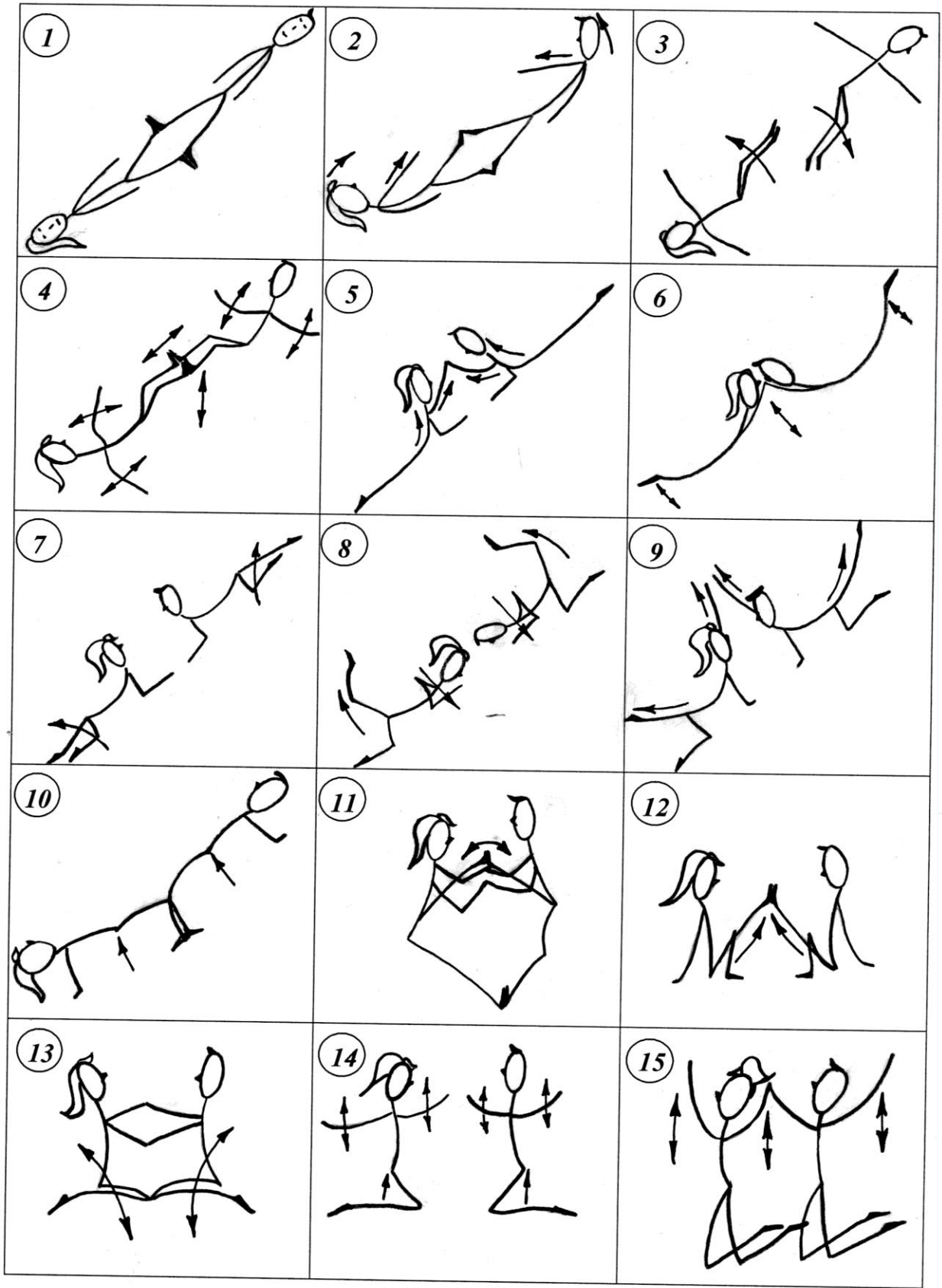
Упражнение 14 «Трогательно-прощание»

Из и. п. на низких коленях перейти в позу на средних коленях, при этом выполнять плавные движения руками-плавниками с последующим возвращением в и. п.

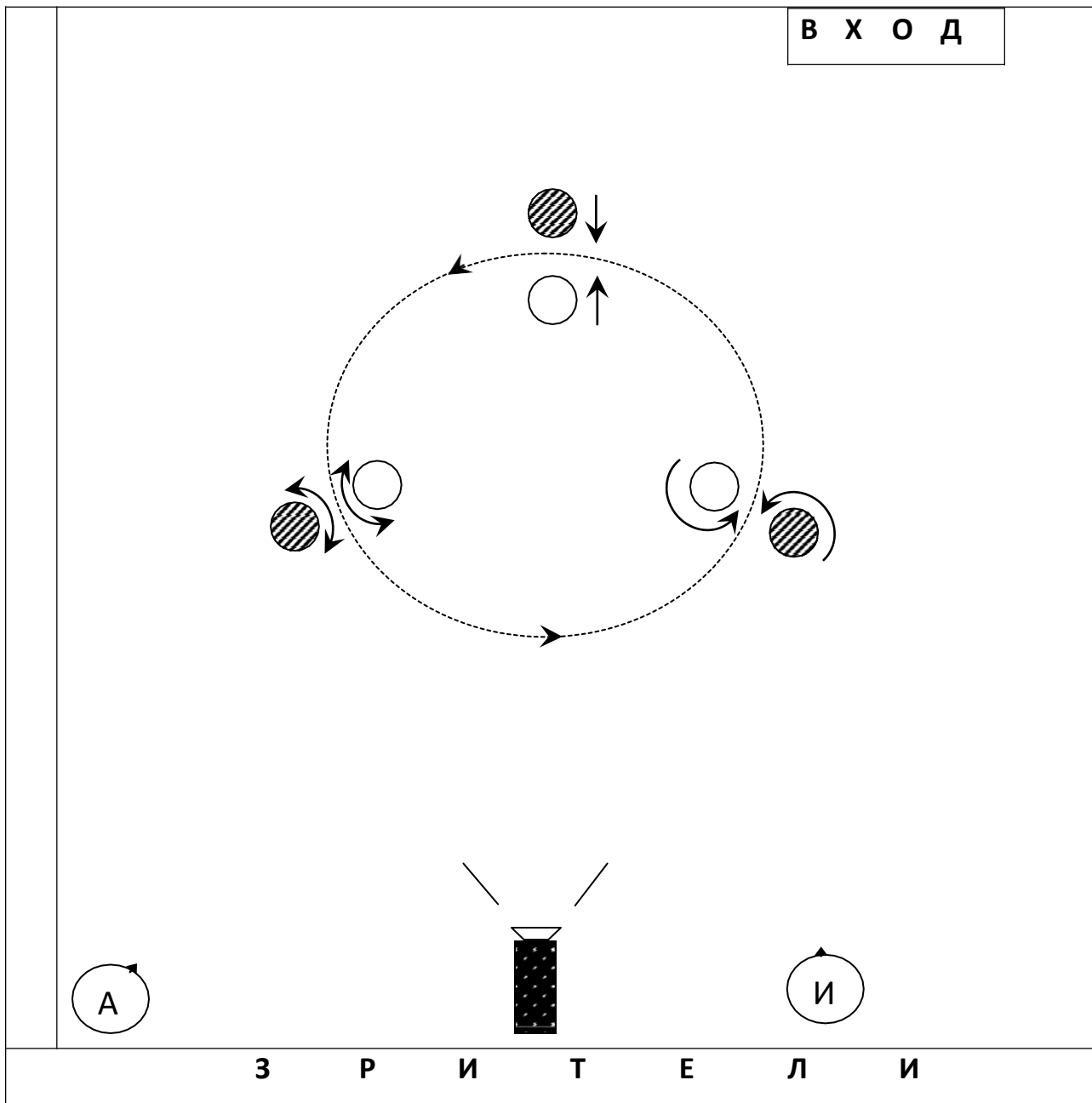
Инструктор. Подводный мир океана также радуется Солнышку, его ярким и тёплым лучам, но скоро оно зайдёт за горизонт, и океан погрузится в мрак ночи. До свидания, Солнышко, до завтра, мы с нетерпением будем ждать прихода нового дня!

Упражнение 15 «Благодарение Солнышку»

Из и. п. на высоких коленях, в парах, стоя рядом друг с другом, соединив разноимённые кисти рук – поднимание и опускание рук, взгляд при этом устремлен вперед-вверх.



ПРОСТРАНСТВЕННО-ГРАФИЧЕСКОЕ ОФОРМЛЕНИЕ



Условные обозначения:

- инструктор
- «роза» движений
- ассистент
- точка фото-, видеосъёмки
- мальчики
- девочки

ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ ПО ГОРИЗОНТАЛЬНОМУ ПЛАСТИЧЕСКОМУ БАЛЕТУ

БТИ: «Сказки о Севере»
СМИ: «Волшебство полярного сияния»



Направление: пластик-шоу-классик.

Методические особенности тренинга: с элементами экологического воспитания; ознакомление с природой северных широт.

Атрибутика и декорации: изображения пейзажей Арктики, полярного сияния в виде животных.

Музыкальное сопровождение: медленная музыка на зимнюю тематику.

Возраст: старший дошкольный (седьмой год жизни).

Количество детей: 12-14.

Продолжительность: 35-45 мин.

Материально-техническое обеспечение: комфортное напольное ковровое покрытие или индивидуальные коврики по количеству детей, настенное зеркало.

Место проведения: просторный музыкальный или физкультурный зал детского сада.

Экипировка: удобная спортивно-танцевальная одежда с преобладанием сине-бело-голубых оттенков.

Либретто (физкультурная сказка)

Инструктор с детьми располагаются на ковровом покрытии в форме овала (мальчики — слева, девочки — справа) головой к центру. Дети закрывают глаза, расслабляются под звуки релаксационной музыки, достигая необходимого «медитативного» состояния.

Инструктор. Сегодня мы с вами перенесемся далеко-далеко на Север нашей планеты. Нас ждут арктические края, где царит вечная мерзлота, живут удивительные животные и блуждает Северный Ветер. Закройте глаза и прислушайтесь к нежной музыке Вселенной. Её нежная колыбельная навеивает приятную полудрёму, окутывает теплом, подхватывает нас, словно легкие перышка, и несет на своих крыльях в холодные земли Арктики...

Гравитационная разгрузка позвоночника и снижение нервно-психического возбуждения «Колыбельная Вселенной»

Мальчики и девочки лежат на животе, приняв релаксационную позу: голова повернута на бок, щека касается поверхности опоры, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх, ноги выпрямлены, ступни расположены в естественном расслабленном положении. Инструктор избирательно по очереди подходит к детям и успокаивающе поглаживает их ладонью по голове (по лбу).

Инструктор. Услышав ласковые напевы, потянулись в полусне невысокие, но стройные берёзки — редкие жители сурового Севера. Они стали плавно вытягивать свои гибкие ветви — видимо, им приснилось теплое солнышко...

Упражнение 1 «Полусонные берёзки»

Из и. п. лежа на животе, голова в удобном положении (упор подбородком на поверхность ковра), руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх, ноги выпрямлены,

носки оттянуты, мальчики и девочки выполняют медленные движения головой–шеей, поочередно протягивая вперед руки, словно гибкие ветви берёз.

Инструктор. Приветствуя нас, тихо зашуршали веточками полярные ивы.

Упражнение 2 «Тихое приветствие полярных ив»

Из и. п. лежа на животе, голова в удобном положении (упор подбородком на поверхность ковра), руки выпрямлены над головой ладонями вверх, ноги вместе, дети выполняют медленный поворот туловища вправо (перекат на правый бок), плавно вытягивают левую руку в сторону–вверх, широко раскрывая кисть, и поднимают вверх левую ногу, оттягивая носок. Задерживаются в данном положении несколько секунд, а затем выполняют то же самое, перевернувшись на левый бок и поднимая правую руку и ногу.

Инструктор. А на хрупких осинах задрожали листочки, трепещут на ветру.

Упражнение 3 «Шепот осиновых листочков»

Из и. п. лежа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук мальчики и девочки поворачивают голову вправо, отрывают кисти от поверхности (приняв упор руками на локти) и плавно двигают ними, выразительно шевеля пальцами. При этом выполняют сгибательно-разгибательные движения ногами. Затем повторяют то же самое, повернув голову влево.

Инструктор. Из-за постоянного холода, здесь редко идут дожди. Но когда такое случается, то всё живое прислушивается к волшебной мелодии тяжелых капель.

Упражнение 4 «Мелодии дождя»

Из и. п. упор лежа на животе ребята выполняют поочередные движения руками в сторону–вверх, рисуя в воздухе капли дождя, затем поочередно поднимают вверх ноги и опускают в и. п. (словно капли дождя стучат по поверхности).

Инструктор. А как радуется северная земля короткому лету! В это время года солнце не сходит с неба ни днем, ни ночью. Хотя оно почти не греет, но его тепла достаточно, чтобы расцвели маленькие яркие цветочки и зазеленели листья на кустах и редких деревьях.

Упражнение 5 «Красочный танец лета»

Из и. п. лежа на правом боку в позе «поуэмбриона» (голова наклонена, туловище округлено, конечности полусогнуты) мальчики и девочки выполняют разгибания туловища с плавными медленными движениями рук и ног вверх–вниз, изображая, как просыпается и расцветает земля. Затем повторяют то же самое, лежа на левом боку.

Инструктор. На смену лету приходит долгая зима и укрывает всё белым искрящимся снегом.

Упражнение 6 «Снежная феерия»

Из и. п. лежа на правом боку, упор предплечьем правой руки на поверхность ковра, дети выполняют медленные танцевальные движения левой рукой и плечевым поясом с одновременным движением левой ноги вверх–вперед–в сторону–назад (будто рассыпают снег). Затем повторяют то же самое, лежа на левом боку.

Инструктор. Мороз разрисовывает всё вокруг бело-голубыми узорами, изящно накладывая один мазок за другим, посыпая ледяными сапфирами все тропы и дорожки.

Упражнение 7 «Сапфировые россыпи»

Из и. п. лежа на спине дети выполняют плавные волнообразные движения головой, шеей, плечевым поясом и руками в разных направлениях (словно накладывают мазки), а затем — волнообразные широко амплитудные движения руками вправо–влево (будто посыпают дорожки сапфирами).

Инструктор. Пускаются в пляс две сестрицы-танцовщицы — позёмка-пурга и ветреная вьюга.

Упражнение 8 «Две сестрицы-танцовщицы»

Из и. п. лежа на спине, руки разведены в стороны, ребята сначала поднимают верхнюю часть туловища (сгибают его) с плавными движениями рук в воздухе (изображают пургу), а затем, согнув ноги в коленях, выполняют попеременные разгибательно-сгибательные движения ногами (имитируют вьюгу).

Инструктор. На землю опускается темная долгая полярная ночь.

Упражнение 9 «Полярная ночь»

Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, мальчики и девочки прогибаются в позвоночнике, одновременно сгибая ноги в коленях.

Инструктор. И вдруг — чудо! На ночном небе начинается настоящее световое шоу! Белые, желтые, зеленые, голубые, фиолетовые, красные вспышки составляют удивительные узоры и картины.

Упражнение 10 «Северное чудо»

Из и. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях стопами на опоре, дети выполняют разворачивания на месте с помощью приставных движений ногами, помогая туловищем, при этом делая выразительные движения руками в воздухе.

Инструктор. Как же создается эта сказка? Лучезарное солнце высекает из-под своих золотых ресниц яркие искры, которые разгораются в огненные вспышки.

Упражнение 11 «Лучезарные вспышки солнца»

Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты вверх, ребята выполняют перевероты, стараясь не касаться голенью опоры.

Инструктор. Солнечные искры летят к земле, переливаясь разными цветами. Их, как магнит, притягивает Северный полюс.

Упражнение 12 «Цветные переливы»

Из и. п. на низких четвереньках прогибают спину «ложбинкой».

Инструктор. А ветер разносит их по всему небу.

Упражнение 13 «Дуновение ветра»

Дети медленно ползают на низких четвереньках по овалу один за другим, при этом выполняя пластичные движения руками, поочередно поднимая их вперед–вверх и выпрямляя в локтях. Можно ползти сначала в одну, а затем в другую сторону.

Инструктор. Так зарождается северное, или как его еще называют — полярное, сияние невероятной красоты.

Упражнение 14 «Зарождение северного сияния»

Из и. п. на средних четвереньках дети поочередно поднимают руки и выполняют ними выразительные широко амплитудные круговые движения руками в разных направлениях, а затем рисуют в воздухе горизонтальную «восьмерку».

Инструктор. Удивительная разноцветная радуга наполнила всё вокруг счастьем и закружила всех в радостном вальсе!

Упражнение 15 «Радужный вальс»

Из и. п. на средних четвереньках ребята выполняют ползание вперед к центру овала, а затем поочередно поднимают и опускают ноги вверх–вниз, словно танцуя, и, отползают назад.

Инструктор. Нам повезло: сегодня мы увидим невероятное зрелище — ослепительный бал в небесном театре.

Упражнение 16 «Ослепительный бал»

Из и. п. на задних низких четвереньках (упор руками сзади на кисти, ноги согнуты в коленях и опираются стопами на пол) дети, танцуя, поднимают и выпрямляют разноименные руку и ногу, сохраняя двухопорное положение в течение заданного времени.

Инструктор. А вы знаете, мальчики и девочки, что если хорошенько присмотреться и немного пофантазировать, то в северном сиянии можно разглядеть разных полярных животных? Посмотрите, какое чудо! Да это же белые медведи пляшут на небе, топчутся своими широкими лапами на месте, стряхивая с себя снег.

Упражнение 17 «Танцующие белые медведи»

Из и. п. на высоких четвереньках, слегка согнув руки и ноги, мальчики и девочки выполняют топтание на месте; затем то же самое, но с разворачиванием вокруг вертикальной оси.

Инструктор. За ними на поднебесную сцену вперевалочку выходят ластоногие моржи с длинными клыками.

Упражнение 18 «Танец моржей»

Из и. п. сидя сбоку от своих согнутых коленей с упором на руки, дети выполняют перемещение вправо–влево с помощью танцевальных движений руками.

Инструктор. А вот в небесном сиянии появились птицы — белые совы. Они расправили крылья и заинтересованно смотрят на нас с высоты.

Упражнение 19 «Любопытные белые совы»

Из и. п. на корточках, руки согнуты в локтях, кисти расслаблены и слегка свисают вниз, дети плавно выносят правую (левую) ногу вперед–назад, вправо–влево, при этом грациозно наклоняя туловище в соответствующую сторону, слегка помахивая руками-«крыльями».

Инструктор. А теперь очередь тюленей показывать своё танцевальное мастерство. Они танцуют, грациозно двигая передними и задними лапами.

Упражнение 20 «Грациозные тюлени»

Из и. п. на низких коленях с упором на кисти рук сбоку своих коленей, ребята пластично поднимают правую руку вверх и грациозно выпрямляют назад правую ногу. Затем выполняют то же самое левыми рукой и ногой.

Инструктор. Неожиданно налетели чайки, захлопали серыми крыльями, и северное сияние закрыл плотный занавес темно-серых облаков.

Упражнение 21 «Облачный занавес»

Из и. п. на низких коленях мальчики и девочки выполняют плавный переход на средние колени, выразительно взмахивая руками, словно птицы крыльями, и пластично двигая туловищем. Потом рисуют руками в воздухе условный занавес из облаков.

Инструктор. В тот же миг из ночной темноты появилась тройка лучистых оленей. Оттолкнувшись от земли своими сильными ногами, они взлетели высоко-высоко в небо и исчезли в дымке облаков. Представьте себе, как они помчались по поднебесью и разогнали облака своими роскошными ветвистыми рогами, оставляя за собой лучистые полосы — красные, синие, фиолетовые, вспыхнувшие ярким, живым сиянием!

Упражнение 22 «Волшебные олени»

Из и. п. стоя на высоких коленях, руки опущены вниз, дети выполняют движения правой рукой вверх–назад (изображают ветвистые олени рога), изогнувшись в пояснице назад, захватывают правой рукой голенисто, а затем выполняют то же, только левой рукой. Сохраняют такое положение некоторое время, после чего возвращаются в и. п.

Инструктор. На северном небе вновь засиял красочный фейерверк! Цветные полосы засверкали, замерцали и постепенно сменились ярким светом приходящего дня.

Упражнение 23 «Прощальный фейерверк ночного неба»

Из и. п. стоя на высоких коленях лицом к центру овала, одна нога впереди носком на опоре, дети выполняют медленные движения головой–шеей, плечевым поясом одновременно с пластическими движениями руками вперед–назад, вправо–влево, в стороны. Периодически чередуют положения ног. Стараются танцевать выразительно и грациозно!

Инструктор. С незапамятных времён и до сих пор, когда небо озаряет разноцветное сияние, в Арктике наступает настоящий праздник: все улыбаются, танцуют, любуются красотой, несмотря на холод. Это чудо природы северного края дарит всем радость, наполняя сердца добротой, позитивной энергией и счастьем. Вот почему, мальчики и девочки, Красоту природы нужно беречь, поддерживать в первоизданном виде, любоваться ею и черпать в ней творческое вдохновение!

Что вы сегодня увидели в переливчатом, меняющемся северном сиянии? Что нарисуете дома? *Дети отвечают.*

