

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 38» г. Лысьва, Пермский край

РАССМОТРЕНА  
на Педагогическом совете  
Протокол № 6  
От «07» февраля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБДОУ  
«Детский сад № 38»  
Г.А.Воецкова  
Приказ № 57-ОД от 07.02.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

**Возрастной состав: 6-7 лет**

**Продолжительность образовательного процесса – 3 месяца**

Составитель программы:  
Котова Ирина Валерьевна  
инструктор по физической культуре

г. Лысьва, 2023

## Содержание программы

Актуальность программы	3
Цель и задачи программы	4
Планируемые результаты программы	4
Учебный план, режим и структура занятия, формы взаимодействия с ребёнком на занятии	5
Используемые методы	6
Способы и направления поддержки детской инициативы	7
Взаимодействие с семьями воспитанников	8
Итоги реализации дополнительного образования	8
Материально – техническая база.	9
Список литературы	9
Приложения	10

## **1.Актуальность программы.**

Актуальность реализации данной программы обусловлена:

- большим количеством детей с нарушениями процесса восприятия и переработки информации, низким уровнем социально-коммуникативных контактов со взрослыми и сверстниками, нарушениями крупной и мелкой моторики, что подтверждают результаты диагностик и наблюдения педагогов и родителей.

- необходимостью создания особых условий, в которых каждый ребенок имел бы возможность компенсировать свои сенсорные и двигательные дефициты.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей была разработана программа дополнительного образования «Калейдоскоп!», где предусмотрено внедрение технологии сенсорной интеграции, направленной на сенсорное познание, расширение чувственного опыта, основанное на непосредственных ощущениях и наблюдениях ребенка. Эта технология была разработана Дж. Айрес, и направлена на стимуляцию работы органов чувств в условиях координации различных сенсорных систем. Этот метод реализуется в двух направлениях: создание специальных средовых условий, облегчающих восприятие окружающих объектов и продуктивное взаимодействие с ними; совершенствование отдельных перцептивных умений и обучение комплексному использованию этих умений.

Новизна программы обусловлена тем, что работа построена таким образом, что в некотором смысле «возвращает» ребёнка к самому раннему детству. На занятиях система восприятия и движения выстраивается заново, компенсируя возможные пропущенные этапы развития.

## **2.Цели и задачи**

**Цель программы** - создание условий для обогащения и накопления сенсорного опыта детей в ходе игр, предметно-практической деятельности, взаимодействия с взрослыми и сверстниками.

### **Задачи:**

- 1.** Развивать мелкую моторику и функции кисти;
- 2.** Создать условия для развития и совершенствования у детей всех видов восприятия:
  - тактильное и тактильно-двигательное восприятие;
  - вестибулярное восприятие;
  - зрительного восприятие;
  - слуховое восприятие;
  - кинестетическое восприятие;
- 3.** Создать условия для обогащения чувственного опыта детей.
- 4.** Развивать зрительно-моторную координацию, координированное взаимодействие рук и ног.
- 5.** Развивать слуховое и зрительное внимание.
- 6.** Развивать произвольность и последовательность выполнения движений.

## **3. Планируемые результаты программы**

Результатами освоения программы являются приобретенные дошкольниками личностные новообразования, а именно:

- 1.** У ребёнка развита мелкая моторика и функции кисти
- 2.** Созданы условия для развития и совершенствования у детей всех видов восприятия, тактильных и кинестетических ощущений, мелкой и крупной моторики.
- 3.** Созданы условия для обогащения чувственного опыта детей. Ребенок чувствует свое тело и пространство вокруг.
- 4.** У ребенка развита зрительно-моторная координация (глаз-рука, способность точно направлять свое движение), улучшилось скоординированное взаимодействие рук и ног.
- 5.** У ребенка наблюдается положительная динамика в развитии слухового и зрительного внимания.
- 6.** У ребенка наблюдается положительная динамика в произвольности и последовательности выполнения движений.

#### **4. Учебный план, режим и структура занятий, формы взаимодействия с ребёнком на занятии**

Срок реализации программы – 3 месяца (март – май).

Возраст детей – 6 – 7 лет.

Программа реализуется во вторую половину дня 1 раз в неделю (четверг)

Количество детей – 11 детей.

Продолжительность занятий: 25 – 30 минут

Направленность программы: физкультурно – оздоровительная.

#### **Структура занятий:**

*Вводная часть (5 минут):* Ритуал приветствия. Пальчиковые игры. Игры и упражнения на развитие мелкой моторики и функций кистей рук. Нормализации мышечного тонуса верхних конечностей.

*Основная часть (20 минут):* Двигательные или сенсомоторные упражнения, упражнения и игры для развития памяти, внимания, мышления, речи, освоения пространственных представлений.

ОРУ – физические упражнения направленные на укрепление мышц и связок.

ОВД - упражнения на равновесие, лазание, ползание, метание, бросание, прыжки, спортивные тренажеры.

Игры – различной подвижности.

Содержание основной части занятия может меняться в зависимости от темы и поставленных задач.

*Заключительная часть (до 5 минут):* зрительная гимнастика или самомассаж, использование различных массажных дорожек. Релаксация. Ритуал прощания.

#### **Формы взаимодействия с ребёнком на занятии:**

1. Индивидуальное взаимодействие.

2. Подгрупповое взаимодействие.

Реализация программы включает в себя несколько модулей.

#### **5. Учебный план**

##### **Модуль 1 Развитие мелкой моторики и функций кистей рук.**

Детям предложить такие задания и упражнения как:

- пальчиковая гимнастика;
- собирание предметов различной величины (сначала крупных, затем мелких);
- переключивание предметов из одной емкости в другую в разном темпе;
- передача предмета из одной руки в другую;
- моталочки.

##### **Модуль 2 Развитие тактильного и тактильно – двигательного восприятия**

В этом модуле детям предложить с различными текстурами:

- самомассаж;

- определять на ощупь предметы «Чудесный мешочек»;
- ходьба по массажным коврикам с открытыми (закрытыми) глазами;
- ползание и лазанье с заданиями в спортивном комплексе «Дом Совы».

### **Модуль 3 Развитие вестибулярного восприятия.**

В этом модуле детям предложить задания:

- упражнения «Аист» стоя на платформе, «Кто дольше простоит» и т.д.;
- прыжки на координационной лестнице;
- упражнения на балансире (кочки), платформе, бревне с одновременным выполнением задания (подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать мяч партнеру), забрасывать предметы в цель (мешочки, мячи, шишки и т.д.).

### **Модуль 4 Развитие зрительного и пространственного восприятия, владение сенсорными эталонами**

В этом модуле детям предложить упражнения и игры:

- зрительная гимнастика;
- найди игрушку;
- упражнения на выбор по образцу (предметов одного цвета и величины; предметов разного цвета и величины);
- кольцобросы, сбей кеглю и т.д.

### **Модуль 5 Развитие слухового восприятия**

- игра «Где зветит?», «Кого позвали?», «Какая птица чирикает?» и т.д.

## **6. Используемые методы**

### **Практические методы:**

- целесообразное использование оборудования Дом Совы;
- использование музыкального сопровождения;
- метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Направления использования метода практических упражнений:
  - выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
  - выполнение движения в облегченых условиях;
  - выполнение движения в усложненых условиях (например, использование дополнительных отягощений – набивные мячи (1кг), утяжеленные жилеты, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
  - использование ориентиров при передвижении (зрительные, звуковые, осязательные, и др.)
  - использование имитационных упражнений,
  - игровые упражнения;
  - использование лидера при выполнении заданий;
  - использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.)

- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения и т.д.

**Словесные методы:** рассказ, замечание, указание, повторная словесная инструкция. Метод дистанционного управления предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.

**Наглядные методы:** занимают особое место, являясь одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. Применяется главным образом в виде показа упражнения, повторной наглядной инструкции, наглядных пособий. Этот метод помогает создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

### 7. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Поддержка детской инициативы несет в себе внутреннее побуждение к новой деятельности, способность к самостоятельным, активным действиям; предприимчивость.

Поддержка - короткое или небольшое оказание той или иной помощи человеку в трудной для него ситуации.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

<b>Поддержка детской инициативы</b>	
<b>Направления</b>	<b>Способы</b>
Поддержка детской самостоятельности в замыслах и их воплощении; индивидуальная свобода деятельности; самоопределение	Создание условий для самовыражения в различных видах деятельности и различными средствами (игровой, конструктивной, продуктивной, общении, двигательной и др.) Поддержка инициативных высказываний. Применение методов проблемного обучения
Поддержка спонтанной игровой деятельности (индивидуальной или коллективной), где замысел, воплощение сюжета, выбор партнеров осуществляется детьми без вмешательства	Создание условий для развития и развертывания спонтанной детской игры: - выбор оптимальной тактики поведения педагога; - наличие разнообразных игровых материалов

педагога.	
Развитие ответственной инициативы	Давать посильные задания поручения. Снимать страх «я не справлюсь». Давать задания интересные, когда у ребенка есть личный интерес что-то делать (желание помочь, поддержать, быть не хуже или лучше остальных). Учить объективно смотреть на возможные ошибки и неудачи, адекватно реагировать на них.

## 8. Взаимодействие с семьями воспитанников

В основу совместной деятельности с семьёй заложены следующие принципы:

- открытость для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей и педагогов.

### Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьёй

<b>1 блок</b> <b>Ознакомительно -</b> <b>диагностический</b>	- <b>Беседы</b> с родителями с целью выяснения их ожиданий, ознакомления с планом работы кружка. - <b>Информирование</b> о ходе реализации программы - <b>Отчёт</b> о реализации программы
<b>2 блок</b> <b>Наглядно –</b> <b>информационный</b>	- <b>Оформление стендов.</b> Содержание материалов, размещённых на стенде отражает особенности работы с детьми. - <b>Памятки, папки-передвижки</b> - ознакомление родителей с разнообразными играми и упражнениями по сенсорной интеграции - <b>Рекомендации</b> родителям по аспектам сенсомоторного развития. - <b>Видеоролики</b> в которых показано, какие упражнения можно выполнять с детьми дома. - <b>Интернет-сайт</b> (детского сада).
<b>3 блок</b> <b>Консультативный</b>	- <b>Консультации</b> для родителей. <b>Индивидуальная работа с родителями по инициативе специалиста</b> (индивидуальное консультирование; рекомендации; показ различных упражнений для занятий дома в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного ребёнка и др.). - <b>Индивидуальная работа специалиста с родителями по их инициативе</b> (получение индивидуальных рекомендаций конкретными родителями).

## **9. Итоги реализации дополнительного образования:**

1. Подведение итогов работы дополнительного образования
2. Подготовка отчета о проделанной работе в форме презентации.

## **10. Материально – техническая база:**

1. Дом Совы (туннель, бревно, платформа и т.д.)
2. Координационная лестница.
3. Балансиры.
4. Дуги, тоннели для пролезания разной высоты, цвета.
5. Гимнастические скамейки разной высоты, цвета.
6. Маты разной длины, толщины, величины.
7. Поролоновые дорожки (прямая и извилистая), бруски поролоновые.
8. Массажные дорожки, ребристая доска, массажёры шариковые, су-джок, канат, шнуры, верёвки разной толщины.
9. Кубики, набивные мячи, кегли, мячи разного размера;
10. Мишени, корзины разного размера;
11. Крупный мягкий конструктор;
12. Музыкальный центр или ноутбук;
13. Моталочки;
14. Бросовый материал (мелкие игрушки из киндер-сюрпризов, пуговицы, деревянные бусины и т. д. для захвата и переключивания с места на место пальцами.
15. Картотека игр и упражнений по технологии сенсорной интеграции; картотека зрительной гимнастики; картотека пальчиковых игр.

## **11. Список литературы**

1. Мамина Т., Юдина Е. Метод «Совопрактика» сенсорная интеграция. – СПб. : Нестор – История, 2020
2. Айрес Э.Джин. Ребенок и сенсорная интеграция.- М.: Изд. Теревинф, 2012.
3. Войлокова Е.Ф. Сенсорное воспитание дошкольников с интеллектуальной недостаточностью». - М.: Изд. Каро, 2005.
4. Кислинг Улла. Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие / Улла Кислинг; под ред. Е.В. Ключковой; |юй; [пер. с нем. К.А. Шарп]. - М.: Теревинф, 2010.
5. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации 4-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2010.
6. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: учебно-методическое пособие/Под ред. В. Л. Жевнерова, Л. Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. - СПб.: ХОКА, 2007.

**Картотека пальчиковых игр.  
Упражнение с шариком Су – Джок.  
«Ежик»**

Описание: Движения выполняются в соответствии с текстом.

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

*Потом ребёнок гладит шарики ладошками со словами:*

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

**Пальчиковая гимнастика**

**«Кукла»**

Описание: Движения выполняются в соответствии с текстом.

Вот так кукла!

Как из сказки!

*(Положили ладони на щечки. Удивились. Качают головой влево – вправо)*

Покажи скорей,

Где глазки,

*(Показывают глазки у себя на лице указательными пальцами обеих рук)*

Покажи скорей,

Где ротик,

*(Показывают рот указательными пальцем правой руки)*

Ручки где

*(Показывают руки, вращают ладошками)*

И где животик.

*(Поглаживаю себя по животу)*

Покажи, дружок,

Где ножки.

Чтобы бегать

По дорожке.

*(Ритмично топают на месте)*

Носик где у куклы нашей

Тоже мы с тобой покажем.

*(Показывают свой носик указательным пальцем правой руки).*

## Массаж пальцев эластичным кольцом.

### «Пальчики»

Описание: Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз – два – три – четыре – пять, *(разгибать пальцы по одному)*  
Вышли пальцы погулять,  
Этот пальчик самый сильный,  
самый толстый и большой. *(прокатывать кольцо по пальцу)*  
Этот пальчик для того,  
чтоб показывать его. *(прокатывать кольцо по пальцу)*  
Этот пальчик самый длинный  
и стоит он в середине. *(прокатывать кольцо по пальцу)*  
Этот пальчик безымянный,  
он избалованный самый. *(прокатывать кольцо по пальцу)*  
А мизинчик, хоть и мал,  
очень ловок и удал. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

## Пальчиковая гимнастика

### «Барабан»

Описание: Движения выполняются в соответствии с текстом.

Барабан стоял в углу  
*(Ритмично удары кулачками)*  
За диваном на полу  
*(Ритмичные хлопки в ладоши)*  
Мыши вышли погулять.  
*(«Шагают» указательными и средними пальцами обеих рук по столу)*  
В барабан давай стучать  
Бам! Бам! Тук! Тук! Тук!  
*(Поочередные ритмичные удары кулаками по столу)*  
Напугал их громкий стук  
*(Закрывают уши ладонями)*  
Испугались сгоряча,  
Дружно дали стрекача.  
*(«Бегут» указательными средними пальцами обеих рук по столу)*

## Пальчиковая игра

### «Ёжик маленький» *(с шариком).*

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик маленький замерз  
и в клубок свернулся. *(крепко сжать шарик ладонью)*  
Солнце ежика согрело,  
Ёжик развернулся. *(открыть ладонь и показать шарик)*

**Пальчиковая игра  
«Мальчик-пальчик».**

*(с массажными кольцами)*

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

- Мальчик-пальчик,

Где ты был?

*(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)*

- С этим братцем в лес ходил,

*(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)*

-С этим братцем щи варил,

*(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)*

-С этим братцем кашу ел,

*(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)*

-С этим братцем песни пел.

*(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец).*

**Пальчиковая гимнастика**

**«Цветок»**

Описание: Движения выполняются в соответствии с текстом.

Наши красные цветки

*(согнутые в локтях ручки соединяем и поднимаем перед собой, ладошки складываем ковшиком)*

Распускают лепестки

*(Пальцы расправляем в стороны)*

Ветерок чуть дышит

*(Дуем)*

Лепестки колышет

*(Шевелим пальчиками)*

Наши красные цветки

Закрывают лепестки.

*(Снова соединяем пальчики в «бутон»)*

Головками качают

*(Качаем из стороны в сторону соединёнными вместе кистями рук)*

И тихо засыпают

*(соединённые кисти рук сжимаем в кулачки)*

## Картотека дыхательной гимнастики

### Дыхательная гимнастика

#### «Листопад»

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

### Дыхательная гимнастика

#### «Пушок»

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

### Дыхательная гимнастика

#### «Снегопад»

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

### Дыхательная гимнастика

#### «Вырасти большой»

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.

И.п. – основная стойка.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)

2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох),

Произнести «У-х-х»

### Дыхательная гимнастика

#### «Дыхание»

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Подыши одной ноздрей,  
И к тебе придет покой.

И.п. – стоя, туловище выпрямлено.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.

2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.