

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка - детский сад № 233»

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КЛУБ  
«МАЛЕНЬКИЙ ЧЕМПИОН»**

*Программа*



г. Краснодар, 2026

УДК 373.24

ББК 74.204.23

Ф 53

**Рецензенты:** Заведующая кафедрой психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Пархоменко. Начальник ОАиПДО Н.В. Сологубова.

Филиппова О.В., Шеина К.В.

Ф53 Программа педагогического клуба «Маленький чемпион» / О.В. Филиппова, К.В. Шеина. – Краснодар, 2026. – 97© с.

Программа педагогического клуба «Маленький чемпион» направлена на повышение квалификации педагогов, в сфере физического воспитания дошкольников, создание условий для профессионального роста и обмена передовым опытом, создание благоприятных условий для всестороннего развития детей через привлечения их к активным видам спорта и физической культуре.

В программе представлен календарно – тематический план работы педагогов, конспекты занятий с детьми, консультации для воспитателей, сценарии мастер – классов и семинаров, направленных на всестороннее развитие профессиональных компетенций педагогов в области физического развития детей.

Программа педагогического клуба «Маленький чемпион» может быть рекомендована старшим воспитателям, педагогам ДОО к использованию при совершенствовании методического сопровождения работы с педагогами в аспекте раннего физического развития.

УДК 373.24

ББК 74.204.23

©Филиппова О.В., Шеина К.В., 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка.....                                 | 3  |
| Цель и задачи Программы «Маленький чемпион».....           | 5  |
| Основные формы реализации программы.....                   | 6  |
| Ресурсное обеспечение Программы.....                       | 7  |
| Ожидаемые результаты.....                                  | 8  |
| Календарно-тематический план.....                          | 9  |
| Содержание календарно-тематического плана.....             | 14 |
| Приложение.....                                            | 31 |
| Консультации.....                                          | 31 |
| Конспекты занятий.....                                     | 40 |
| Мастер-классы.....                                         | 50 |
| Практикумы.....                                            | 54 |
| Список литературы.....                                     | 85 |
| Положение о педагогическом клубе «Маленький чемпион» ..... | 88 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире, где здоровье и физическое развитие детей становятся приоритетными направлениями государственной политики, особое внимание уделяется подготовке педагогов, способных эффективно работать с дошкольниками в области физического воспитания.

Программа педагогического клуба «Маленький чемпион» направлена на повышение квалификации педагогов, на развитие их компетенций в сфере физического воспитания дошкольников, создание условий для профессионального роста и обмена передовым опытом, создание благоприятных условий для всестороннего развития детей через привлечения их к активным видам спорта и физической культуре. Современные ученые и практики, такие как Е.А. Аркин, Л.В. Артёмова, А.В. Запорожец, подчёркивают важность систематического обучения и повышения квалификации педагогов для эффективного внедрения новых методик и технологий в образовательный процесс.

Целью программы педагогического клуба «Маленький чемпион» является создание условий для профессионального роста педагогов дошкольного образовательного учреждения, формирования у них современных компетенций в области физического воспитания и развития детей, а также популяризации здорового образа жизни среди воспитанников через внедрение инновационных педагогических практик и технологий.

Программа реализуется в рамках деятельности педагогического клуба «Маленький чемпион» в соответствии нормативными федеральными и локальными актами:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным – образовательным программам дошкольного образования».

3. Устав МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 233».

4. Приказ о создании творческой группы педагогов МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 233».

5. Приказ МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 233» о создании клуба «Маленький чемпион».

6. Положение МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 233» о клубе.

7. Приказ МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 233» об утверждении программы.

Программа педагогического клуба «Маленький чемпион» предоставляет возможность педагогам обмениваться опытом и повышать свою квалификацию, что в свою очередь способствует улучшению здоровья и физического воспитания дошкольников, является важной задачей современного образования.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель: повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в сфере физического развития детей дошкольного возраста посредством освоения современных методов и технологий в области дошкольного воспитания.

Задачи:

1. Формирование знаний и практических навыков педагогов в области физического воспитания дошкольников.
2. Обучение методикам планирования и проведения занятий физической культурой с учётом возрастных особенностей детей.
3. Изучение и апробация новых современных технологий, методов и приёмов физического воспитания детей.
4. Создание условий для обмена опытом и внедрения инновационных подходов в работу ДОО.
5. Повышение мотивации педагогов к самосовершенствованию и профессиональному росту.

## **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Клуб предусматривает разнообразные формы работы, направленные на всестороннее развитие профессиональных компетенций педагогов:

Основные формы работы:

1. Семинары-практикумы:

- тематические семинары по актуальным вопросам физического воспитания дошкольников;
- практические занятия с демонстрацией упражнений и игровых элементов.

2. Мастер – классы:

- презентация лучших практик педагогами-участниками клуба;
- организация мастер-классов ведущими специалистами в области физического воспитания.

3. Консультации:

- методические, предполагает разработку методических рекомендаций по решению проблемной ситуации, составлению алгоритма работы педагогов;
- психологические, ориентированные на создание благоприятной психологической среды в педагогическом процессе учебного заведения.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-технические ресурсы:

- имеется дополнительное помещение (методический кабинет, спортивный и музыкальный зал);
- спортивно-игровое оборудование для проведения мастер-классов, практикумов;
- спортивная игровая площадка на территории ДОО.

Кадровый персонал:

- воспитатели - 12 человек;
- инструкторы по физической культуре - 2 человека;
- педагог-психолог - 1 человек;
- медицинский персонал - 2 человека;
- тренеры (специалисты в области физической культуры и спорта) - 2 человека.



## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В результате реализации программы клуба педагоги:

- повысят свою профессиональную компетентность в вопросах раннего физического развития детей и методики работы с родителями;
- у педагогов сформируются системные знания о теоретических основах, возрастных особенностях и современных методиках раннего физического развития детей;
- овладеют на практике новыми интересными формами просвещения родителей;
- разработают и апробируют собственные методические продукты.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ КЛУБА «МАЛЕНЬКИЙ ЧЕМПИОН»

| Тема                                                                                                     | Формы работы                     | Сроки    | Часы             | Ответственные                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------|------------------|------------------------------------------|
| 1.Мониторинг компетентности педагогов в вопросах раннего физического развития детей                      | Тестирование                     | сентябрь | 1 час            | старший воспитатель<br>творческая группа |
| 2.Формирование интереса к спорту и движению у дошкольников                                               | Деловая игра                     | сентябрь | 1 час<br>30 мин. | старший воспитатель<br>инструктор по ФК  |
| 3.Правильная осанка - залог здоровья ребёнка                                                             | Консультация                     | сентябрь | 1 час            | инструктор по ФК                         |
| 4.Упражнения на развитие крупной моторики                                                                | Практикум                        | сентябрь | 1 час            | воспитатель                              |
| 5.Современные подходы и методики развивающей двигательной активности детей                               | Практико-ориентированный семинар | октябрь  | 1 час 30 мин.    | старший воспитатель<br>воспитатели       |
| 6.Зрение и движение: как физическая активность помогает развивать глазомер и ориентировку в пространстве | Практикум                        | октябрь  | 1 час            | инструктор по ФК                         |
| 7.Как помочь застенчивому ребёнку включаться в подвижные игры?                                           | Консультация                     | октябрь  | 1 час            | педагог-психолог                         |

|                                                                                                                                |                                                                                            |          |               |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|-------------------------------------------------------------|
| 8.Ритмопластика как одна из современных технологий сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста             | Консультация                                                                               | ноябрь   | 1 час         | педагог-психолог, музыкальный руководитель                  |
| 9.Развитие двигательной активности, коммуникативных навыков и дружелюбия через авторское игровое пособие «Верёвочки в ладошке» | Мастер-класс                                                                               | ноябрь   | 1 час         | воспитатель                                                 |
| 10.Разработка индивидуального маршрута физического развития ребёнка: развиваем склонность к спорту                             | Практикум                                                                                  | сентябрь | 1 час         | старший воспитатель<br>инструктор по ФК<br>педагог-психолог |
| 11.Создание центров активности в группах по физическому развитию                                                               | Семинар-практикум                                                                          | декабрь  | 2 часа        | старший воспитатель<br>приглашенные педагоги                |
| 12.Координация в движении: от игры к мастерству                                                                                | Открытый показ физкультурного занятия:<br>«Весёлые джунгли»<br>«Соревнования»<br>«Сражение | декабрь  | 1 час 30 мин. | инструктор по ФК, воспитатели                               |

|                                                                                                                           |                   |         |               |                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------------|
|                                                                                                                           | ловких рыцарей»   |         |               |                                     |
| 13.Город движения                                                                                                         | Практикум-задания |         | 1 час         | инструктор по ФК                    |
| 14.Приёмы поддержания работоспособности и снижения утомляемости в течении дня у детей                                     | Практикум         | январь  | 1 час         | педагог-психолог                    |
| 15.Игры малой интенсивности: педагогика замедления в условиях динамичного дня                                             | Практикум         | январь  | 1 час         | воспитатель                         |
| 16.Подвижные «залипательные» игры со скотчем как средство развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста | Мастер-класс      | январь  | 1 час         | инструктор по ФК, воспитатели       |
| 17.Подвижные игры и игры с элементами спорта в физическом развитии детей дошкольного возраста                             | Мастер-класс      | февраль | 1 час 30 мин. | инструктор по ФК, воспитатели       |
| 18.Физкультминутки дома и в детском саду                                                                                  | Консультация      | февраль | 1 час         | инструктор по ФК, воспитатели       |
| 19.Обучение технике организации                                                                                           | Практикум         | март    | 1 час         | педагог дополнительного образования |

|                                                                                                                                               |              |        |       |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-------|-------------------------------------|
| походов, прогулок, соревнований на открытом пространстве, использование природного материала для тренировок                                   |              |        |       |                                     |
| 20.Использование сенсорных игр в физическом развитии детей                                                                                    | Практикум    | март   | 1 час | воспитатель                         |
| 21.Развитие физических качеств и общих координационных способностей у детей дошкольного возраста посредством квест-программы «Фитнес -Змейка» | Мастер-класс | март   | 1 час | инструктор по ФК                    |
| 22.Элементы фитнеса на физкультурных занятиях с детьми в детском саду                                                                         | Практикум    | апрель | 1 час | педагог дополнительного образования |
| 23.Стретчинг и пилатес для малышей                                                                                                            | Практикум    | апрель | 1 час | тренер по фитнесу                   |
| 24.Изучение техник детской йоги, танцевальных элементов, специальных комплексов упражнений для укрепления мышц тела                           | Практикум    | апрель | 1 час | педагог дополнительного образования |

|                                                                           |                                                                                                                                       |     |        |                  |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|------------------|
| 25.Безопасность во время спортивных игр и упражнений                      | Консультация                                                                                                                          | май | 1 час  | инструктор по ФК |
| 26.Адаптированный кубик Блума как одна из игровых технологий              | Мастер-класс                                                                                                                          | май | 1 час  | воспитатель      |
| 27.Использование элементов спортивных игр для развития физических качеств | Открытый показ физкультурного занятия:<br>«Мы - туристы. Поможем старичку Боровичку»;<br>Спортивное развлечение «Шуточная олимпиада». | май | 2 часа | инструктор по ФК |

**Итого**

**30 часов**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема № 1.** Мониторинг компетентности педагогов в вопросах раннего физического развития детей.

Форма работы: тестирование.

Цель: оценка уровня профессиональных компетенций педагогов в вопросах раннего физического развития детей.

**Тема № 2.** Формирование интереса к спорту и движению у дошкольников.

Форма работы: деловая игра.

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания дошкольников;

- развитие творческих и организационных способностей воспитателей;
- привлечение внимания к значимости регулярных физических нагрузок для здоровья детей.

Игра направлена на повышение квалификации воспитателей и инструкторов по физической культуре, обучение новым технологиям и приемам привлечения детей к активным физическим занятиям и спортивным играм.

**Тема № 3.** Правильная осанка - залог здоровья ребёнка

Форма работы: консультация для педагогов.

Цель: повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в вопросах профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста, ознакомление с методами и приёмами коррекции осанки, создание условий для формирования устойчивой привычки правильной позы тела у детей, профилактика заболеваний опорно - двигательного аппарата у дошкольников.

Консультация знакомит педагогов с анатомическими особенностями позвоночника и факторами риска, влияющими на формирование неправильной осанки. Раскрывает эффективные методики и приёмы формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста. В консультации представлена информация о профилактических мерах и коррекционной работе в повседневной практике

педагогов, рассмотрены примеры организации развивающих и оздоровительных занятий, направленных на укрепление мышц спины и профилактику сколиозов.

#### **Тема № 4. Упражнения на развитие крупной моторики**

Форма работы: практикум

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в области организации и поведения упражнений, направленных на гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста посредством улучшения координации движений, укрепления мышц и формирования основных двигательных навыков.

Практикум «Упражнения на развитие крупной моторики» включает теоретический блок о значимости крупной моторики для физического и психического здоровья дошкольников, демонстрацию эффективных игровых методик и практических упражнений, способствующих развитию крупных мышечных групп и координационных способностей, а также обсуждение опыта коллег и рекомендации по созданию безопасной развивающей среды в ДОУ.

**Тема № 5. Современные подходы и методики развивающей двигательной активности детей**

Форма работы: практико - ориентированный семинар.

Цель: формирование у педагогов компетенций в применении инновационных методов и технологий физической активности, обеспечивающих всестороннее развитие физических качеств и укрепления здоровья воспитанников детского сада в условиях современной образовательной практики.

Семинар направлен на ознакомление педагогов с новейшими методиками и технологиями, стимулирующими двигательную активность дошкольников. Участник семинара получают знания о влиянии физической активности на здоровье и развитие ребёнка, осваивают практические упражнения и игры, направленные на улучшение общей подвижности, ловкости, выносливости и координации детей. Обучение сопровождается мастер - классами,



показательными занятиями и обсуждением результатов внедрения современных подходов в образовательный процесс.

**Тема № 6.** Зрение и движение: как физическая активность помогает развивать глазомер и ориентировку в пространстве

Форма работы: практикум.

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в области использования двигательной активности для развития у детей дошкольного возраста зрительно - пространственных функций, таких как глазомер, координация движений и ориентировка в пространстве, с целью формирования основ здорового образа жизни и успешной адаптации детей к учебной деятельности.

Практикум направлен на ознакомление педагогов с значением зрительно - пространственных функций для развития детей и их роль в учебной деятельности, включает в себя теоретическую часть: влияние физической активности на развитие глазомера и ориентировке в пространстве; современные подходы к развитию зрительно - пространственных навыков у дошкольников. Практическую часть: демонстрация и отработка упражнений и игр, направленных на развитие глазомера и координации движений; мастер - классы по организации двигательной активности в условиях ДОО. Обмен опытом: презентация успешных практик участников; обсуждение трудностей и поиск решений.

**Тема № 7.** Как помочь застенчивому ребёнку включаться в подвижные игры?

Форма работы: консультация.

Цель: освоение педагогами эффективными методами и приёмами, направленных на постепенное вовлечение застенчивых детей дошкольного возраста в коллективные активные игры и формирование у них позитивного отношения к двигательной активности.

Консультация «Как помочь застенчивому ребёнку включаться в подвижные игры» раскрывает причины возникновения, признаки проявления и возможные

последствия застенчивости у детей. Знакомит педагогов с методиками выявления застенчивого ребёнка в группе сверстников, приёмами вовлечения застенчивых детей в игру, даются рекомендации по созданию комфортной среды, способствующей свободному проявлению активности ребёнка в играх. В консультацию входят рекомендации для дома, взаимодействия семьи и воспитателя в процессе адаптации ребёнка.

**Тема № 8.** Ритмопластика как одна из современных технологий сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста

Форма работы: консультация.

Цель: формирование профессиональных компетенций воспитателей в области внедрения ритмопластики как эффективного средства укрепления физического и психоэмоционального здоровья дошкольников, повышения интереса детей к физической активности и профилактики заболеваний.

В консультации объясняется сущность ритмопластики как направления коррекционно-развивающей гимнастики, сочетающей ритмические движения, пластичность тела и музыкальное сопровождение. Рассматриваются преимущества ритмопластики: профилактика плоскостопия, сколиоза, нормализация мышечного тонуса, улучшение дыхательной и сердечно - сосудистой систем, развитие чувства ритма, внимания, памяти и воображения. Приводятся рекомендации по подбору музыкального сопровождения, продолжительности и структуре занятий, условиям проведения (пространственные и гигиенические требования). Демонстрируются примеры упражнений, комплексов и игр, адаптированных для детей разного возраста, способы индивидуального подхода к каждому ребёнку. Подчёркиваются профилактические эффекты ритмопластики против простудных заболеваний, гиперактивности, повышенной утомляемости, нарушения сна и аппетита. Предлагаются варианты сочетания ритмопластики с утренней зарядкой, динамическими паузами, праздниками и развлечениями.

**Тема № 9.** Развитие двигательной активности, коммуникативных навыков и дружелюбия через авторское игровое пособие «Верёвочки в ладошке»

Форма работы: мастер-класс

Цель: ознакомление педагогов с уникальной технологией игрового пособия «Верёвочки в ладошке», направленной на комплексную активацию моторных, коммуникативных и социальных навыков у детей дошкольного возраста, обеспечение усвоения методик эффективного применения пособия в образовательной практике и воспитание дружеского климата в группах детей.

На мастере – классе была представлена концепция игрового пособия «Верёвочки в ладошке»: принципы работы, цели и задачи методики. Демонстрировались приёмы работы с пособием, обеспечивающие развитие мелкой и крупной моторики, координационных способностей, пространственного мышления и ловкости рук. У педагогов была возможность изучить игрушки для формирования коммуникативных навыков, способности взаимодействовать друг с другом, вести диалог, договариваться и сотрудничать. Участникам предоставили практические задания и упражнения для самостоятельного освоения методики и последующего успешного внедрения в работу с детьми.

**Тема № 10.** Разработка индивидуального маршрута физического развития ребёнка: развиваем склонность к спорту

Форма работы: практикум

Цель: формирование у воспитателей навыков разработки и реализации индивидуальных маршрутов физического развития дошкольников, направленных на выявление и поддержку спортивных наклонностей, стимуляцию двигательной активности и подготовку детей к осознанному выбору спортивной секции в будущем.

Практикум позволяет расширить теоретические представления воспитателей о значимости ранней диагностики предрасположенности к спортивным видам деятельности. Ознакомить с диагностическими инструментами и тестовыми

заданиями для выявления физических качеств и спортивного потенциала каждого ребёнка. Научиться составлять индивидуальные программы физического развития с учётом возрастных и личностных особенностей ребёнка. Овладеть методиками подготовки детей к регулярным физическим нагрузкам и развитию устойчивости к заболеваниям. Обеспечить освоение приёмов мотивирования детей к активным играм и занятиям спортом. Создать основу для выстраивания партнёрства воспитателей и родителей в деле содействия вовлечённости детей в спорт.

**Тема № 11.** Создание центров активности в группах по физическому развитию

Форма работы: семинар – практикум

Цель: формирование профессиональных компетенций педагогов дошкольных образовательных учреждений в области организации эффективных центров двигательной активности детей дошкольного возраста.

Семинар направлен на повышение квалификации воспитателей и инструкторов по физической культуре в сфере организации активных игровых пространств в детских садах. Участники познакомятся с современными методиками создания центров активности, способствующими всестороннему физическому развитию детей, формированию интереса к здоровому образу жизни и активному отдыху. В ходе семинара будут представлены практические рекомендации по оборудованию и оформлению помещений, разработке занятий и упражнений, стимулирующих двигательную активность дошкольников.

**Тема № 12.** Координация в движении: от игры к мастерству

Форма работы: открытый показ.

Открытый показ физкультурного занятия:

«Весёлые джунгли»;

«Соревнования»;

«Сражение ловких рыцарей»

Цель: продемонстрировать эффективные методики формирования координации движений у дошкольников посредством игровой деятельности, направленные на развитие ловкости, точности и согласованности движений, необходимых для успешного освоения спортивных навыков и поддержания здоровья ребенка.

Открытый показ физкультурных занятий для детей дошкольного возраста предназначен для демонстрации педагогам современных подходов к развитию координационных способностей у детей. Мероприятие включает комплекс увлекательных игр и физических упражнений, направленных на формирование у ребят основ правильной осанки, чувства равновесия, ритма и ориентации в пространстве. Цель занятия — показать методы постепенного перехода от простых игровых заданий к освоению сложных двигательных навыков, что способствует успешному спортивному развитию и укреплению физического здоровья дошкольников.

### **Тема № 13. Город движения**

Форма работы: практикум – задание

Цель: разработка и реализация оригинальных проектов спортивных площадок («спортивных улиц»), предназначенных для комплексного развития двигательных навыков у детей дошкольного возраста путем активного вовлечения педагогов в творческий процесс проектирования игровых зон и составления комплекса упражнений, способствующих улучшению общей физической подготовки и моторики юных участников образовательного процесса.

Задача педагогов: разработать и оборудовать тематические зоны для занятий физической активностью, включающие упражнения на координацию, ловкость, выносливость и силу.

Основные этапы работы:

#### **1. Подготовительный этап:**

Определение целей и задач каждой спортивной улицы, подбор оборудования и инвентаря.

## 2. Разработка маршрута:

Создание последовательного пути прохождения детьми игровых станций с учётом возрастных особенностей.

## 3. Обустройство территории:

Установка тренажёров, разметка дорожек, подготовка необходимого реквизита.

## 4. Проведение пробного занятия:

Проведение мастер-класса для проверки эффективности созданных маршрутов и внесение необходимых изменений.

Критерии оценки:

- соответствие возрасту детей,
- учет основных видов физических упражнений,
- творческий подход и разнообразие форм организации активности.

По итогам мероприятия педагоги получают рекомендации по дальнейшему развитию и применению спортивных зон в образовательной практике дошкольных учреждений.

**Тема № 14.** Приёмы поддержания работоспособности и снижения утомляемости в течении дня у детей.

Форма работы: практикум

Цель: формирование компетенций педагогов по применению эффективных методов и приемов, способствующих поддержанию высокого уровня активности и снижению утомляемости воспитанников в течение дня.

Мероприятие посвящено вопросам повышения эффективности работы воспитателя путем овладения методиками и приёмами, позволяющими поддерживать высокий уровень

Программа практикума включает теоретический блок, посвященный особенностям детского организма и влиянию физической нагрузки на состояние

ребенка, методы профилактики переутомления и восстановления сил, а также приемы мотивации детей.

Практическую часть, которая предполагает отработку конкретных упражнений и техник, включая динамические паузы, дыхательные упражнения, игры на внимание и развитие памяти, техники расслабления и снятие мышечного напряжения. Итогом станет формирование умения правильно планировать и организовывать учебный процесс таким образом, чтобы дети оставались бодрыми и заинтересованными на протяжении всего дня.

**Тема № 15.** Игры малой интенсивности: педагогика замедления в условиях динамичного дня

Форма работы: практикум

Цель: формирование профессиональных компетенций педагогов дошкольного образования в области организации и проведения игр малой интенсивности, направленных на поддержание эмоционального благополучия детей, обеспечение психофизического отдыха и создание условий для восстановления работоспособности воспитанников в течение учебного процесса.

Практикум предназначен для повышения квалификации воспитателей детских садов и направлен на освоение методик организации и проведения игр малой интенсивности, используемых в качестве кратковременных перерывов и способов релаксации в учебном процессе. Участники получают знания о значении таких игр для сохранения здоровья и улучшения качества образовательного процесса, научатся подбирать подходящие виды игровой деятельности, учитывать индивидуальные особенности детей и правильно встраивать игровые моменты в повседневную работу с воспитанниками. Практическое обучение позволит педагогам внедрить полученные навыки непосредственно в практику своей профессиональной деятельности.

**Тема № 16.** Подвижные «залипательные» игры со скотчем как средство развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Форма работы: мастер – класс

Цель: познакомить педагогов с методической разработкой «Подвижные «залипательные» игры со скотчем. Мастер-класс направлен на создание увлекательного образовательного пространства, с помощью липкой ленты, позволяющего детям активно двигаться, играть и развиваться гармонично и весело.

Мастер-класс посвящён знакомству с уникальными возможностями простого канцелярского скотча в создании захватывающих и полезных подвижных игр для детей дошкольного возраста. Участники научатся организовывать интересные занятия, помогающие развивать физические способности малышей, повышать уровень моторики и координации движений. Мероприятие включает практические упражнения, рекомендации по подготовке игрового пространства и подбору упражнений для разных возрастных категорий. Идеально подходит для воспитателей детских садов, учителей физкультуры и заботливых родителей, стремящихся разнообразить досуг ребёнка интересными и полезными активностями.

**Тема № 17** Подвижные игры и игры с элементами спорта в физическом развитии детей дошкольного возраста

Форма работы: семинар-практикум

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в области организации и проведения подвижных игр, направленных на развитие двигательной активности, укрепление здоровья и профилактику заболеваний посредством активного вовлечения детей в игровые формы физической активности.

Мероприятие направлено на ознакомление педагогов с эффективностью использования подвижных игр в формировании здорового образа жизни у детей. Участники познакомятся с разнообразием подвижных игр, методиками их проведения, правилами организации игрового процесса, способствующими



развитию физических качеств, укреплению иммунитета и профилактике гиподинамии. В ходе семинара-практикума педагоги освоят практические приемы включения игровых форм занятий в повседневную деятельность дошкольных учреждений, получают рекомендации по созданию благоприятных условий для физического воспитания детей.

#### **Тема № 18. Физкультминутки дома и в детском саду**

Форма работы: консультация

Цель: повышение уровня профессиональных компетенций педагогов в области организации физкультминуток, обеспечивающих оптимальное сочетание отдыха и физической активности детей как в условиях детского сада, так и дома, с целью укрепления здоровья, профилактики утомления и поддержания интереса к занятиям физической культурой.

Консультация посвящена значимости физкультминуток в образовательном процессе детских садов и домашних занятиях. Рассматриваются цели и задачи физкультминуток, их влияние на физическое здоровье и эмоциональное состояние ребенка. Приведены рекомендации по выбору упражнений, исходя из возрастных особенностей детей, представлены разнообразные варианты физкультминуток, подходящие для разных ситуаций и целей. Особое внимание уделено роли родителей и воспитателей в стимулировании регулярной физической активности детей, способствующей гармоничному развитию организма и формированию позитивного отношения к спорту и здоровью.

**Тема № 19. Обучение технике организации поход, прогулок, соревнований на открытом пространстве, использование природного материала для тренировок**

Форма работы: практикум

Цель: формирование практических навыков организации активных мероприятий на свежем воздухе (походов, прогулок, спортивных соревнований), обучение эффективным приемам использования природных материалов в тренировочном процессе.

Практикум направлен на совершенствование педагогических компетенций воспитателей в сфере организации и проведения спортивных развлечений на открытом пространстве, включающих прогулки, соревнования и тренировки с использованием природных ресурсов. Практикум поможет вооружить педагогов новыми формами и методами работы, позволяющими гармонично сочетать физическую активность детей с познавательным интересом к окружающей среде. Воспитатели познакомятся с основными этапами подготовки маршрутов, техникой безопасности, подбором заданий и активностей, соответствующих возрасту детей. Практическое занятие посвящено изучению приёмов изготовления тренажёров и инвентаря из природных материалов. Изготовление кольцебросов из ветвей деревьев, создание сенсорных дорожек из песка, камней, коры дерева, использование шишек, листьев, веток для оформления полосы препятствий. Участникам демонстрируются техники организации командных эстафет, соревнований и турниров среди детей разного возраста. Во время практической части воспитателям предлагаются упражнения на развитие креативности, пространственного мышления и мелкой моторики. Это достигается путём демонстрации методов арт-терапии и игровой терапии с природным материалом.

#### **Тема № 20. Использование сенсорных игр в физическом развитии детей**

Форма работа: практикум

Цель: овладение современными технологиями и методами использования сенсорных игр в физическом развитии детей, формирование умения подбирать эффективные виды игр, направленные на стимуляцию органов чувств, улучшение координации движений, развитие крупной и мелкой моторики, тактильного восприятия и общего самочувствия ребенка.

Практикум посвящен обучению педагогов современным методикам и приемам использования сенсорных игр в физическом развитии детей. Участники осваивают методики подбора эффективных видов игр, направленных на развитие

органов чувств, координационных способностей, крупной и мелкой моторики, а также общее самочувствие ребенка. На практике педагоги изучают способы создания комфортных развивающих сред, применяя игровую терапию и интерактивные методы. В результате участники получают знания и навыки, необходимые для полноценного физического воспитания и оздоровления детей через увлекательные и полезные сенсорные игры.

**Тема № 21.** Развитие физических качеств и общих координационных способностей у детей дошкольного возраста посредством квест - программы «Фитнес - Змейка»

Форма работы: семинар - практикум

Цель: повышение профессионального мастерства педагогов в области развития физических качеств и координационных способностей у детей дошкольного возраста путем освоения современных технологий и инновационных подходов, представленных в квест - программе «Фитнес-Змейка», направленной на комплексное воздействие на двигательную сферу, мотивацию к физической активности и приобретение детьми полезных привычек здорового образа жизни.

Семинар-практикум посвящен вопросам комплексного подхода к развитию физических качеств и координационных способностей у детей дошкольного возраста с применением программы «Фитнес-Змейка». Программа направлена на включение занимательных двигательных заданий в занятия, улучшая выносливость, ловкость, быстроту реакции и ориентацию в пространстве. В рамках мероприятия педагоги научатся применять современные технологии, создавая привлекательную и увлекательную среду для физкультурных занятий, что способствует улучшению состояния здоровья детей и формирует устойчивые привычки к здоровому образу жизни.

**Тема № 22.** Элементы фитнеса на физкультурных занятиях с детьми в детском саду.

Форма работы: практикум

Цель: освоение теоретических основ и практических навыков введения элементов фитнес-тренировок в структуру физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, направленное на укрепление здоровья, повышение двигательной активности, коррекцию осанки, развитие силы, гибкости, координации и общей выносливости детей, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Педагоги познакомятся с современными элементами фитнес-тренировок, адаптированными для дошкольников, такими как дыхательная гимнастика, растяжка, силовые упражнения и кардионагрузки, освоят практические подходы к внедрению этих элементов, получат навыки составления индивидуальных программ тренировок, разработки увлекательных игровых сюжетов и мотивирующих техник, способствующих повышению заинтересованности детей в регулярных занятиях физической культурой.

### **Тема № 23. Игровой стретчинг для детей дошкольного возраста**

Форма работы: практикум

Цель: формирование у педагогов компетенций в области использования методик стретчинга в работе с детьми, способствующих развитию гибкости, координации, мышечной силы и правильной осанки, обеспечивая таким образом комплексный подход к поддержанию здоровья и физического благополучия детей дошкольного возраста.

Практикум направлен на изучение и внедрение методик стретчинга, адаптированных специально для детей дошкольного возраста. Педагоги освоят техники растяжки мышц, дыхательных упражнений и расслабляющих техник, подобранных с учётом анатомических и физиологических особенностей детей младшего возраста. Особое внимание будет уделять принципам построения занятий, правилам безопасности, организации пространства и подбору соответствующего музыкального сопровождения.

**Тема № 24.** Изучение техник детской йоги, танцевальных элементов, специальных комплексов упражнений для укрепления мышц тела

Форма работы: практикум

Цель: освоение педагогами техник детской йоги, танцевальных элементов и специальных комплексов упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, развитие гибкости, координации движений и общей физической подготовленности детей, а также формирование базовых представлений о здоровом образе жизни и внимании к своему телу.

Практикум предназначен для педагогов, стремящихся освоить новые подходы к физическому развитию детей через использование йогических асан, танцевальных движений и специализированных упражнений. Участники погружаются в теорию и практику детской йоги, учатся грамотно выстраивать уроки, соблюдая принципы безопасности и учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка. Осваиваются техники релаксации, дыхания и концентрации внимания, помогающие детям формировать правильное отношение к собственному организму и вести здоровый образ жизни. В программе особое внимание уделяется динамическим элементам, играм и творческому самовыражению детей, благодаря чему занятия становятся интересными и полезными одновременно.

**Тема № 25.** Безопасность в подвижных играх и упражнениях

Форма работы: консультация для педагогов

Цель: повышение профессиональной компетенции воспитателей в вопросах профилактики детского травматизма, формирования культуры безопасности у воспитанников и грамотной организации физического воспитания дошкольников.

Данная консультация призвана обеспечить воспитателям уверенность и знание необходимых методов, позволяющих организовать безопасные спортивные игры и физические нагрузки для детей младшего возраста.

**Тема № 26.** Адаптированный кубик Блума, как одна из игровых технологий

Форма работы: мастер - класс

Цель: формирование у педагогов компетенций эффективного использования игровой технологии «Кубик Блума» для стимулирования познавательной активности дошкольников, повышения уровня вовлеченности детей в образовательный процесс и развития творческих способностей воспитанников.

Мастер-класс посвящен знакомству известной образовательной технологии — Кубиком Блума, специально разработанным для детского сада. Педагоги познакомятся с приёмами использования игрового инструмента для решения педагогических задач, таких как повышение познавательной активности, формирование исследовательских навыков и развитие творческой инициативы у дошкольников. Участникам предложат освоить техники постановки развивающих вопросов и научиться применять адаптированный кубик Блума в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Тема № 27.** Использование элементов спортивных игр для развития физических качеств

Форма работы: открытый показ физкультурного занятия

Цель: показ эффективных методов физического воспитания дошкольников посредством элементов спортивных игр, способствующих гармоничному развитию основных двигательных навыков, укреплению здоровья и формированию устойчивого интереса к физической активности, стимулирование творческого подхода к проведению физкультурных мероприятий среди педагогов.

Педагоги ознакомились с тремя тематическими занятиями, включающими игровые формы физической активности:

1. Занятие «Мы туристы»: дети путешествовали по воображаемому маршруту, преодолевали препятствия, развивая ловкость, координацию движений и выносливость.

2. Занятие «Поможем старичку Боровичку»: ребята помогали сказочному герою, выполняя физические упражнения и эстафеты, направленные на улучшение общей физической подготовки.

3. Занятие «Шуточная Олимпиада»: участники соревновались в веселых играх, имитирующих олимпийские виды спорта, совершенствуя быстроту реакции, силу и точность движений.

Каждое мероприятие проходило в форме увлекательной игры, вызывая интерес и мотивацию у ребят, создавая позитивную атмосферу коллективного творчества и радости движения.

Открытый просмотр продемонстрировал успешное использование игровых форм физкультуры для всестороннего развития детей, помог сформировать положительный опыт организации интересных и полезных занятий, вдохновив педагогов на внедрение аналогичных подходов в свою работу.

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К ПРОГРАММЕ

## КОНСУЛЬТАЦИИ

### Консультация «Физкультминутки дома и в детском саду»

Физкультминутки — это короткие движения, которые помогают детям восстановить внимание, улучшить самочувствие и активировать тело между умственной или статичной деятельностью. Они обычно продолжаются 2–5 минут, включают простые упражнения (наклоны, прыжки, махи руками) и легко выполняются без специального оборудования. Такие физкультминутки способствуют повышению кровообращения и снятию напряжения, что помогает детям быстрее возвращаться к занятиям с более высоким уровнем концентрации и настроением. Их можно эффективно использовать и в детском саду, и дома, адаптируя под возраст и условия.

Физкультминутки важны для здоровья и развития малышей, поскольку они помогают избежать длительного статичного положения и поддерживают активность мозга и тела. Во время таких пауз у детей улучшается кровообращение, повышается уровень энергии и снижается психологическое напряжение, что благотворно влияет на способность к обучению и эмоциональное состояние. Регулярные короткие движения помогают формировать положительное отношение к физической активности с раннего возраста.

В дошкольных учреждениях такие паузы используют в естественных «переключающих» моментах дня: после тихой деятельности, перед прогулкой или после сна. Они помогают детям быстро восстановить силы, улучшить осанку и закрепить навыки управления телом. Воспитатели часто превращают физкультминутки в игру: движения сопровождаются музыкой, ритмом или сюжетной игрой, что делает их интереснее для детей и повышает вовлечённость.

Примеры физических активностей



Махи руками и наклоны туловища. Простые движения, которые активизируют крупные группы мышц и улучшают кровообращение.

«Животные движения». Ходьба как медведь, прыжки как лягушка или бег на месте помогают развивать координацию и воображение.

Танцевальные паузы под музыку. Включение любимой музыки позволяет детям двигаться свободно и с удовольствием, стимулируя эмоциональный подъём.

Глубокое дыхание + растяжка. Дети поднимают руки вверх на вдохе, опускают на выдохе, что помогает релаксации и концентрации.

Такие упражнения можно чередовать, делая каждый раз разные по направленности движения, чтобы поддерживать интерес и охватывать разные группы мышц.

Физкультминутки дома: практические советы

Дома физкультминутки лучше проводить в непринуждённой форме, превращая их в игру. Например, после времени за книгой предложите ребёнку «разогреться» под музыку или выполнить серию «животных ходьба» с вашей помощью. Рутинная работа может быть гибкой: вставьте короткую активность после периодов сидячей работы или игр, чтобы ребёнок успел проработать мышцы и восстановить внимание. Вовлечение родителей в такие паузы делает их более яркими и укрепляет эмоциональную связь с ребёнком.

Советы по организации:

- проводите физкультминутки регулярно – 2 - 4 раза в течение дня, особенно после длительного сидения;
- убедитесь, что движения простые и безопасные для возраста ребёнка;
- используйте музыку или игровые элементы для повышения мотивации;
- наблюдайте за реакцией ребёнка и корректируйте нагрузку в зависимости от его состояния и интереса.

Физкультминутки дома и в детском саду - это эффективный способ поддерживать здоровье и активность детей, улучшать внимание и эмоциональное состояние. Они легко внедряются в распорядок дня, требуют минимального времени и усилий и при этом дают значимый эффект: повышают работоспособность, развивают моторику и создают положительное отношение к физической активности с детства.

### **Консультация «Ритмопластика как современная технология здоровья»**

Здоровье дошкольника - это не только отсутствие заболеваний, но и работоспособность, выносливость, правильная осанка, потребность в движении и эмоциональная устойчивость. Ритмопластика воздействует на эти направления комплексно: ребёнок много двигается, но движения не хаотичны, а структурированы музыкой и чётким ритмом. Благодаря этому ребёнку проще удерживать внимание, выполнять последовательность действий и дозировать усилие.

В ритмопластике важнее не «показать результат», а двигаться качественно: мягко, пластично, согласованно с темпом. Ребёнок учится начинать движение вовремя, останавливаться по сигналу и снова включаться без суеты, это важные элементы двигательной культуры и самоконтроля.

Какие оздоровительные эффекты даёт ритмопластика:

#### **1) Двигательная активность и профилактика утомляемости**

Ритмопластика повышает общий объём двигательной активности и поддерживает естественную потребность ребёнка двигаться. Движения разнообразны (шаги, повороты, перемещения, смена уровней), поэтому в работу включаются разные группы мышц, а нагрузка распределяется более равномерно

#### **2) Координация, равновесие, ориентировка**

Ритм задаёт понятную «схему» действий: движение, пауза, смена темпа, остановка. Ребёнок тренирует умение согласовывать слуховой сигнал и движение, удерживать равновесие, соблюдать дистанцию и ориентироваться среди сверстников. Это снижает неловкость, помогает действовать увереннее и аккуратнее.

### 3) Осанка и пластичность

Пластические упражнения мягко включают корпус, плечевой пояс, руки: «вытянуться», «расправить плечи», «двигаться плавно». Постепенно формируются полезные двигательные привычки, которые поддерживают осанку и уменьшают мышечные зажимы, особенно у детей, которые много времени проводят в статичных позах.

### 4) Саморегуляция и эмоциональное благополучие

Музыка помогает регулировать темп и состояние: активные фрагменты мобилизуют, спокойные — снижают напряжение. Образные задания («как птицы», «как волны», «как снежинки») уменьшают страх ошибки, потому что ребёнок действует в роли, а не «выполняет норматив». Это особенно полезно тревожным и застенчивым детям: им легче включиться, когда есть понятная опора — ритм и общий рисунок движения группы.

Примеры упражнений и игр:

«Шаги в ритм»: обычный шаг, высокий шаг, шаг на носках — по смене музыки.

«Стоп-кадр»: движение под музыку и замирание в паузе (развитие внимания и контроля).

«Зеркало»: взрослый показывает движение руками/корпусом, ребёнок повторяет; затем ребёнок становится ведущим.

«Поймал ритм»: хлопки или притопы по образцу (от 2–3 ударов к более сложным рисункам).

«Волна»: плавные движения рук и корпуса под спокойную музыку для снятия напряжения.

## **Консультация «Безопасность во время спортивных игр и упражнений»**

Безопасность во время спортивных игр и упражнений - это не набор запретов, а система условий, при которых движение укрепляет здоровье, а не приводит к травмам. В дошкольном возрасте ответственность лежит на взрослых: именно они организуют пространство, подбирают нагрузку и учат ребёнка правилам поведения в игре.

Чаще всего травмы происходят из-за падений, столкновений, неправильного использования инвентаря и перегрузки. Риск повышается, если дети возбуждены, правила не проговорены, а пространство недостаточно свободно. Отдельная причина неподходящая обувь и одежда, которые мешают устойчивости и свободе движений.

### **Подготовка места и оборудования**

Перед занятиями важно осмотреть площадку или зал: пол не должен быть скользким, предметы — мешать движению, а зона активности быть достаточно просторной. Инвентарь подбирают по возрасту и росту: мячи по размеру, обручи без трещин, палки/скакалки без острых элементов. При упражнениях на равновесие и прыжках особенно важно наличие мягких матов и безопасных границ (чётко обозначенная зона, за которую не выбегают).

### **Одежда и обувь**

Одежда должна быть по размеру и не ограничивать движения; длинные завязки и крупные декоративные элементы лучше исключить. Обувь - устойчивая, с фиксированной пяткой и нескользящей подошвой; в помещении важно учитывать требования конкретного покрытия (в некоторых залах нужна сменная обувь). Украшения (цепочки, браслеты) на активных занятиях лучше снять, чтобы не было зацепов и ушибов.

### **Правила поведения: кратко и заранее**

Для дошкольников правила должны быть короткими, повторяемыми и одинаковыми каждый раз. Работают формулировки:

«Бежим только по сигналу и только в своей зоне».

«Дистанция: руки не вытягиваем, не толкаем».

«Инвентарь берём и кладём по команде».

«Если устал - подними руку, остановись, подойди к взрослому».

Важно проговаривать не только «нельзя», но и «как правильно»: где стоять в очереди, с какой стороны обгонять, как передавать мяч, как обходить препятствие.

Разминка - обязательная часть, даже если занятие короткое: она подготавливает мышцы и снижает риск растяжений. Нагрузка должна нарастать постепенно: сначала простые движения, затем более быстрые и сложные. Полезно чередовать активность и восстановление: быстрый фрагмент - спокойный, чтобы дети не перегревались и не теряли контроль.

Безопасное выполнение типичных упражнений.

Прыжки: приземление на полную стопу, колени мягкие; дистанция между детьми обязательна.

Бег: направление и траектория задаются заранее (круг, «дорожки»), чтобы избежать встречных потоков.

Метание: бросают только по команде и в одну сторону; зрители стоят позади линии.

Лазание: ребёнок выполняет только то, что соответствует его возможностям; взрослый рядом страхует, под ногами - маты.

Для упражнений на скорость и соревнований важно избегать «жёсткого азарта», когда дети начинают толкаться: лучше делать акцент на командных правилах и аккуратности.

Роль взрослого во время игры.

Взрослый не только наблюдает, но и управляет динамикой: вовремя останавливает игру, если дети перевозбуждены, меняет задание, если растёт риск столкновений, и напоминает правила коротко, без длительных объяснений. Особое внимание нужно детям, которые часто импульсивны, плохо держат дистанцию или быстро устают: им полезны места «у края», роли помощника, более короткие подходы.

### **Консультация «Как помочь застенчивому ребёнку включиться в подвижные игры»**

Застенчивость в подвижных играх - не недостаток характера, а осторожная реакция на шум, скорость и внимание сверстников. Ребёнок может опасаться ошибиться, не успеть понять правила или оказаться в центре событий, поэтому выбирает наблюдение как способ «подготовиться» и почувствовать себя в безопасности.

Подвижная игра требует сразу нескольких умений: услышать инструкцию, удержать правило в памяти, действовать вовремя и при этом не потеряться среди других детей. Застенчивого ребёнка дополнительно сдерживает страх оценки: «вдруг будут смеяться», «вдруг не получится», «вдруг я сделаю не так». На практике это выглядит как «стоит рядом», «держится за взрослого», «долго наблюдает», и это часто является нормальным этапом адаптации.

Как может воспитатель подготовить ребёнка заранее к игре:

Коротко опишите, что будет происходить: «Сначала дети бегут, потом по сигналу останавливаются».

Уточните, где ребёнок может стоять: «Начнём у края круга, там спокойнее».

Дайте «разрешение на постепенность»: «Сначала посмотрим один круг, потом попробуем».

Если ребёнок тревожится, полезно заранее договориться о сигнале помощи: например, ребёнок подходит, берёт взрослого за руку — это знак «мне нужна пауза». Когда у ребёнка есть понятный способ выйти из ситуации без стыда, включаться становится легче.

Включение: маленькие шаги, которые действительно работают

Переход к участию лучше строить ступенчато, не перескакивая через этапы:

1. Наблюдать рядом со взрослым (1–2 минуты).

2. Сделать «микро-участие»: выполнить один элемент (например, пройти шагом, поднять руки по сигналу) и снова вернуться к наблюдению.

3. Повторить тот же маленький шаг ещё раз, чтобы появилось ощущение «я могу».

4. Участвовать у края круга, затем перейти ближе к центру, когда ребёнок сам готов.

Важно: для застенчивого ребёнка «включился на 30 секунд» — уже успех. Устойчивость появляется не от длительности, а от повторений без стресса.

Для старта лучше игры с предсказуемыми правилами и без резкой конкуренции: повтор движений, действия по сигналу «стоп/иди», задания «сделай как я», простые игры с мячом (поймал—передал). Если игра всё же активная, её можно сделать комфортнее:

- уменьшить дистанцию и скорость (“бежим не быстро, а спокойно”);
- сократить время (“играем один круг и делаем паузу”);
- предложить роль, где ребёнок занят делом, но не на виду (например, подать мяч, держать ленточку вместе со взрослым).

На первых этапах нежелательны игры, где ребёнка догоняют, хватают, ставят ведущим или требуют громко говорить перед группой.

Поддержка должна быть спокойной и конкретной, без оценок личности:

«Я рядом, можем начать вместе».

«Давай попробуем маленький шаг: подойдём ближе».

«Можно сначала посмотреть — это нормально».

Хвалите за действия, а не за «смелость вообще»: «ты подошёл ближе», «ты повторил движение», «ты сделал один круг». Такой стиль похвалы помогает ребёнку заметить собственный прогресс и постепенно снижает страх ошибки.



# КОНСПЕКТЫ ОТКРЫТЫХ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

## Конспект физкультурного занятия для детей старшей группы

### «Мы - туристы. Поможем старичку Боровичку»

Цель: формирование у детей интереса к физической культуре и здоровому образу жизни через игровую деятельность туристической направленности.

Задачи:

- способствовать развитию дыхательной системы, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать общую выносливость организма, упражнять в ходьбе, беге, прыжках;
- развивать инициативность и умение работать в команде, вызывать интерес к туризму и активному отдыху на природе.

Оборудование и инвентарь:

- музыкальное сопровождение (спокойная мелодия для разминки, запись звуков леса, бодрая ритмичная музыка для основной части);
- карта-схема маршрута с нарисованными условными обозначениями "болото", "кочки", "горы", "паутина", "поляна";
- рюкзаки (2 - 3 шт.);
- массажные дорожки или коврики по количеству детей;
- гимнастические скамейки (2шт);
- мячи - "ёжики" по количеству детей;
- обручи для болота;
- корзина с письмом.

1. Вводная часть *(организационно-мотивационный момент 4 - 5 мин).*

Дети входят в зал и видят в центре зала корзину с письмом.

Инструктор по ФК. Здравствуйте, ребята, похоже, сегодня нас с вами ждёт необычное занятие, потому что мы получили вот такое письмо из леса. Давайте, я

вам его прочитаю!" (в письме старичок - Боровичок рассказывает, что засмотрелся на паутину паука - путанника и зашёл слишком глубоко в лес и теперь не может выбраться)

Инструктор по ФК. Ну что, ребята, сможем мы помочь старичку – Боровичку вернуться домой?

А как называются люди, которые любят и умеют путешествовать по горам и лесам? (ответы детей)

А как вы думаете, почему старичок - Боровичок заблудился? (ответы детей, проговаривание правил поведения на природе)

Ну, я вижу, что вы готовы превратиться в настоящих туристов и отправиться в лес на помощь старичку - Боровичку! Берем с собой карту и отправляемся в поход.

Разминка "По лесным тропинкам" (2,5 - 3 мин ходьба и бег в колонне по одному).

2. Основная часть. (18 - 19 мин)

а) Общеразвивающие упражнения "Туристическая зарядка".

б) Основные виды движений (ОВД):

Полоса препятствий для юных туристов. (Оборудование расставлено по кругу по "станциям", дети делятся на группы и по сигналу переходят от станции к станции, количество переходов зависит от количества детей.)

"Топкое болото" (равновесие)

"Паутина паука - путанника" (ползание)

"Горный перевал" (ходьба с перешагиванием, перепрыгиванием)

"Колючая поляна" (самомассаж, массаж стоп)

Инструктор по ФК. "Ребята, вы как настоящие туристы прекрасно справились со всеми трудностями, но нам ещё нужно собрать рюкзак для Боровичка, чтобы в следующий раз он был готов к походу.

3. Подвижная игра. "Собери рюкзак"

Описание игры:

Дети делятся на команды по количеству рюкзаков (2-3)

По сигналу первые игроки бегут к предмету, берут один, возвращаются, кладут предмет в рюкзак, передают эстафету касанием руки.

Правила: бежать можно только после передачи эстафеты, брать можно только один предмет. *(По завершению игры можно обсудить, все ли собранные предметы будут полезны в походе)*

4. Заключительная часть. (3 - 4 мин.)

(инструктор по ФК незаметно ставит игрушку старичка - Боровичка в углу зала)

Ребята, посмотрите, вы прошли все препятствия, указанные на карте и добрались до поляны с Боровичком. *(Идём к месту, где сидит игрушка)*

Старичок - Боровичок очень рад, что вы его нашли, ну а вы, как туристы, заслужили отдых на привале.

5. Релаксация "На лесной поляне"

*(Спокойная музыка, пение птиц, шум ветра)*

Давайте удобно сядем, закроем глаза, послушаем, как поют птицы. Дышим ровно и глубоко. Затем откроем глаза и улыбнемся друг другу.

Рефлексия. *(куда вы сегодня ходили, что больше всего запомнилось, что было самым интересным, какое препятствие было самым трудным-лёгким, с кем бы вы хотели пойти в поход и т. п)*

Инструктор по ФК. Ну что ж, все путешествия обязательно заканчиваются, пора и нам с вами возвращаться в детский сад.

Дети строятся в одну колонну, прощаются, под бодрую музыку выходят из зала.

## Конспект физкультурного занятия для детей старшей группы «Весёлые Джунгли»

Цель: развитие координационных способностей детей через игровые упражнения, тренирующие равновесие, точность движений и смену направлений.

Задачи:

- формирование способности согласовывать движения рук, ног и туловища;
- развитие умения сохранять устойчивое положение тела в статичных позах и движении;
- улучшение мелкой моторики и общей двигательной аккуратности;
- обучение быстро менять направление перемещения, сохраняя устойчивость и контроль над телом.

Оборудование и инвентарь:

- координационная лестница;
- обручи, маты, мячи, флажки;
- карточки «следы тигрёнка»;
- иллюстрации.

1. Вводная часть (*организационно-мотивационный момент 4 - 5 мин*).

- Построение. Приветствие.
- Вводная мотивация: «Сегодня мы пойдём по следам ловкого тигрёнка. Он зовёт нас в джунгли потренироваться и стать такими же ловкими, как он!»

Разминка под музыку:

- Ходьба по кругу, руки на поясе (30 сек);
- Бег с высоким подниманием колен (20 сек);
- Прыжки на месте с разведением рук (8 раз);
- Марш, хлопки над головой;
- Ходьба с поворотами корпуса.

2. Основная часть (18 - 19 мин)

а) Общеразвивающие упражнения

1. ИП: стойка, руки на поясе – наклоны головы вперёд-назад (4 раза);
2. ИП: руки в стороны – круговые движения руками вперёд и назад (по 4 круга);
3. ИП: руки на поясе – повороты корпуса влево-вправо (6 раз);
4. ИП: руки вверх – наклоны вперёд к носкам (6 раз);
5. ИП: руки на поясе – приседания (6 раз);
6. ИП: руки вдоль тела – махи ногами вперёд поочередно (4 раза на каждую);
7. ИП: руки на поясе – прыжки с разведением рук и ног (6 раз);
8. ИП: сидя, упор сзади – подъём таза (4 раза).

б) Координационные упражнения

«По лестнице тигра»: пройти по координационной лестнице, ставя стопы в секции. Вариант — с хлопками или боком.

«Следы в джунглях»: двигаться по следам, не сходя с маршрута. Вариант — с мячом в руках.

«Змейка» с мячиком: ведение мячика между кеглями. Вариант — катить мяч ногой или вдвоём с другом.

в) Подвижная игра: «Охота в джунглях»

Описание:

Выбираются 3–4 охотника — у них в руках обручи (силки). Остальные дети – животные джунглей. Под музыку животные прыгают, танцуют, передвигаются свободно. Как только звучит сигнал (музыкальный акцент или команда педагога), охотники начинают ловить животных, продевая обруч так, чтобы ребёнок оказался внутри.

Пойманные выбывают из игры и становятся зрителями или помощниками педагога.

Цель: развить реакцию, точность и ориентацию в пространстве.

Вариант: можно играть команда на команду, вести счёт пойманных.

### 3. Заключительная часть (4-5 минут)

- Ходьба по кругу с дыханием: вдох – руки вверх, выдох – вниз;
- Пальчиковая гимнастика: «Полоса препятствий на ладошке»;
- Рефлексия: «Покажите руками, как вы были ловки, как тигрёнок!».

## **Конспект физкультурного занятия для детей старшей группы «Соревнования»**

**Цель:** развитие координации движений, меткости и командного взаимодействия через игровые упражнения с мячами.

**Задачи:**

- развитие умения координировать руки и ноги, формировать чёткую траекторию движений;
- обучение точным действиям при попадании мячом в цель;
- воспитание чувства ответственности перед командой, развитие коммуникативных навыков и взаимопомощи.

**Оборудование и инвентарь:**

- мячи, корзины/обручи для метания;
- координационная лестница, кегли, ориентиры;
- эмблемы команд (ленточки).

### 1. Вводная часть (6 мин.)

**Построение. Приветствие.**

**Мотивация:** «Сегодня мы участвуем в настоящем турнире! Наша цель — выиграть золотой мяч. Нас ждут спортивные задания, где мы покажем ловкость, меткость и умение работать в команде!»

**Разминка:**

- Ходьба по кругу – руки на пояс (30 сек);
- Лёгкий бег – смена направления (1 мин);

- Прыжки на месте с хлопками над головой – 6 раз;
- Хлопки под коленом в прыжке – 4 раза;
- Марш с высоким подниманием колен – 20 сек.

## 2. Основная часть (20 минут)

### а) Общеразвивающие упражнения

1. ИП: стойка, руки на поясе – круговые движения головой (4 раза);
2. ИП: стойка, руки в стороны – наклоны туловища влево-вправо (6 раз);
3. ИП: стойка, руки вверх – пружинистые наклоны вперёд (6 раз);
4. ИП: стойка, руки за головой – повороты корпуса (6 раз);
5. ИП: стойка, руки на поясе – приседания (6 раз);
6. ИП: стойка, руки вдоль тела – махи ногами вперёд (4 раза на каждую

ногу);

7. ИП: руки на пояс – прыжки на двух ногах вперёд-назад (6 раз);
8. ИП: сидя, ноги согнуты – перекаты назад и вперёд (4 раза).

### б) Координационные упражнения

«Меткий бросок» — метание мячей в корзину/обруч с линии. Сначала с ближнего расстояния, затем – с увеличением дистанции.

Вариант: бросать двумя руками, одной рукой, по очереди.

2. «Лестница чемпиона» — пройти по координационной лестнице с мячом в руках. Вариант — бросить мяч вверх, пройти и поймать.

3. «Обводи и забрасывай» — обвести кегли с мячом, подойти к обручу и забросить мяч. Задание на точность и смену направления.

### в) Подвижная игра: «Поймай Золотой мяч»

Описание:

Дети делятся на 2 команды. В центре — «золотой мяч» (выделенный мяч другого цвета). По сигналу дети по очереди добегают до линии, выполняют бросок в обруч. Если попали — команда получает очко. Побеждает команда,

набравшая больше очков.

Можно делать финальный бросок золотым мячом — за 2 очка.

Цель: развивать меткость, внимание, соревновательность.

### 3. Заключительная часть

- Ходьба по кругу, дыхательное упражнение: «Набираем силу – выдыхаем усталость».

- Пальчиковая разминка: сжимание-разжимание кулачков, растирание ладоней.

- Рефлексия: «Покажите жестом, как вы себя чувствуете после соревнования».

- Педагог вручает «золотой мяч» всей группе как символ командной победы и дружбы.

## **Конспект физкультурного занятия в подготовительной к школе группе «Сражение ловких рыцарей»**

Цель: развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, точности и быстроты движений через соревновательные игровые задания.

Задачи:

- развитие пространственного восприятия;
- развитие умения ориентироваться в пространстве, различать правую и левую стороны, определять расстояние;
- совершенствование скоростных характеристик движений.

Оборудование и инвентарь:

- координационная лестница;
- цветные метки, флажки;
- обручи, мячи;
- мешочки с песком;



- ориентиры;
- ленты.

## 1. Вводная часть (6 мин.)

Построение. Приветствие.

Мотивация: «Сегодня у нас рыцарский турнир. Кто станет самым ловким, точным и быстрым рыцарем? Проходим испытания, завоёвываем знаки отличия и побеждаем в турнире!»

Разминка (в темпе марша):

- Ходьба: рыцари шагают строем (30 сек)
- Бег: догоняем своего коня (1 мин)
- Прыжки через “лужи” — на двух ногах вперёд-назад (6 раз)
- Приседания: прячемся за щит (4 раза)
- Махи руками: машем флагом (по 4 в каждую сторону)

## 2. Основная часть

### а) Общеразвивающие упражнения

1. ИП: стойка, руки в стороны – круги руками вперёд-назад (4+4 раза)
2. ИП: руки на поясе – наклоны туловища в стороны (6 раз)
3. ИП: руки вверх – пружинящие наклоны вперёд (6 раз)
4. ИП: руки за голову – повороты корпуса (6 раз)
5. ИП: шаг вперёд, руки в стороны – выпады поочерёдно (4 на каждую ногу)
6. ИП: приседание – встать, руки вверх (6 раз)
7. ИП: сидя – перекаты назад-вперёд (4 раза)

### б) Испытания рыцарей

1. «Лестница ловкости» — пройти координационную лестницу с высоким подниманием колен, затем боком.

2. «Меткий рыцарь» — броски мячей в обруч (мишень) с 2–3 дистанций.

3. «Дуэль на ловкость» — прыжки по цветным меткам с заданием: наступать только на свой цвет.

4. «Тропа рыцарей» — пролезание через обручи, баланс по линии, обход препятствий — по сигналу.

в) Игра «Спаси знамя»

Описание:

В центре площадки — «знамя» (флажок). 2 команды выстраиваются по краям. По сигналу по одному участнику из каждой команды бегут к центру, выполняют координационное задание (прыжки, полоса препятствий), хватают флажок и бегут обратно. Побеждает команда, которая быстрее вернёт знамя.

3. Заключительная часть

- Ходьба по кругу, восстанавливаем дыхание, «рыцари идут домой».
- Дыхательное упражнение: руки вверх — вдох, руки вниз — выдох.
- Пальчиковая разминка: «меч — щит» (поочерёдные движения).
- Рефлексия: «Кто из вас почувствовал себя настоящим рыцарем? За что бы вы себе вручили медаль?»

## **МАСТЕР-КЛАССЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

### **Мастер-класс «Верёвочки в ладошке»**

Цель: ознакомление педагогов с уникальной технологией игрового пособия «Верёвочки в ладошке», направленной на комплексную активацию моторных, коммуникативных и социальных навыков у детей дошкольного возраста, обеспечение усвоения методик эффективного применения пособия в образовательной практике и воспитание дружеского климата в группах детей.

Сколько игр с веревочкой вы знаете? Веребочка, канат, резинка, шнурок, ленточка все это прекрасные средства для развития детей, причём часть игр вам придумают сами дети. Вам останется продумать и обсудить с детьми правила безопасности.

Где и как можно использовать и что для этого нужно? Здоровьесбережение и физическое развитие детей стали одним из приоритетных направлений государственной политики. В области физического развития ФГОС ДО определяет два аспекта: развитие движения и все, что связано с движением и овладением своим телом: координация, гибкость, правильное формирование опорно-двигательной системы, развитие крупной и мелкой моторики, равновесия и т. п.

Что же такое «Верёвочки в ладошке»? Это открытие новых возможностей для своего организма и опыт коллективного взаимодействия; захватывающая игра, позволяющая лучше познать себя и своих сверстников, ощутить свои сильные и слабые стороны.

Цель: создание условий для приобретения ребенком опыта двигательной активности, развития физических качеств, конструирования и моделирования через пособие «Верёвочки в ладошке».

Данное пособие позволяет решать следующие задачи:

- развивать физические качества и кинетическую память через инициативу и самостоятельность в двигательной активности, навыки эффективной коммуникации, воспитывать навыки сотрудничества и дружелюбия;

- формировать познавательный интерес, развивать логическое и творческое мышление; воспитывать целеустремленность, трудолюбие, выносливость, аккуратность, усидчивость;

- проявлять положительные эмоции и чувства при достижении поставленной цели.

Интеграция образовательных областей:

- физическое развитие - развивать двигательные умения и навыки, учить решать проблемные ситуации;

- социально-коммуникативное развитие - создание психологической комфортности детям и позитивный контакт друг с другом и со взрослыми;

- познавательное развитие - развитие посредством двигательных заданий, игр и эстафет по ориентировке в пространстве, а также психических процессов: логики, памяти, внимания, наблюдательности;

- художественно-эстетическое развитие - игры и упражнения под тексты стихотворений, музыку, рисование.

Виды детской деятельности: двигательная, музыкальная, игровая, коммуникативная, восприятие художественной литературы.

Методы и приемы:

- игровые: создание игровой ситуации, игры на сплочение, введение элементов соревнования, загадывание и отгадывание загадок;

- практические: упражнения с пособием «Веребочки в ладошке»;

- наглядные: показ способов завязывания узлов, способов действий;

- словесные: беседа, инструкции, вопросы, объяснения, стихи, пословицы, загадки.

Пособие «Веревочки в ладошке» представляет собой нестандартное физкультурное оборудование, на создание которого не потребовалось больших финансовых затрат. Материалом для оборудования служат веревки, резинки, кольца, канаты, а также различные сооружения, сделанные своими руками. Это удивительные материалы, с которыми можно придумать множество интересных игр. Оно отличается мобильностью и вариативностью. Его можно использовать как в помещении детского сада (спортивный зал, групповое помещение), так и на территории, прилегающей к ДООУ (прогулочный участок, спортивная площадка), объектах природы (деревья). Еще одно достоинство пособия - его компактность и легкость в переноске. Поэтому его легко взять с собой в поход выходного дня, на спортивные квесты и развлечения.

Описание пособия «Веревочки в ладошке»

#### 1. Подвижная игра «Лабиринт»

Цели и задачи: формировать координацию движений, умение действовать быстро и решительно, развивать ловкость, гибкость, ориентировку в пространстве.

Оборудование: куб из пластиковых труб, резинка.

Ход игры: взрослый заранее натягивает резинку на куб в хаотичном порядке - сверху вниз, справа налево, из одного угла к другому, чтобы в итоге получился наш лабиринт. Можно вовлечь в этот процесс детей, чтобы они сами проявили навыки моделирования. Можно разделить детей на две команды, и они на скорость должны будут по очереди пройти испытание «Лабиринт», пробираясь между натянутых резинок. Можно усложнить задачу и предложить детям преодолеть препятствия, не задевая резинок нашего лабиринта.

#### 2. Подвижная игра «Паучки»

Цель игры: развитие у детей гибкости, ловкости, физического равновесия, образного и логического мышления.

Оборудование: веревка (резинка), скамейки, колокольчики.

Ход игры: предлагаю детям помочь мне создать между скамейками паутинку из веревки (резинки). В произвольном порядке натягиваем веревку от одной лавочки к другой, создавая паутинку. Дети делятся на две команды и на скорость стараются пройти через паутину, не задевая нить. Чтобы усложнить процесс прохождения испытания, мы вешаем на веревку несколько маленьких колокольчиков. Если ребенок задевает ее, звенит колокольчик и этот участник команды возвращается и заново проходит испытание.

### 3. Игра «Геометрик»

Цель и задачи: формировать у детей знания о геометрических фигурах на основе словесного описания и зрительного восприятия. Закреплять пространственное мышление, умение распознавать геометрические фигуры, развивать мышление, внимание, память, речь, воспитывать умение работать в коллективе.

Оборудование: веревка (резинка), картинки с изображением геометрических фигур.

Ход игры: несколько человек встают в круг, берутся за веревку. Водящий показывает картинку с изображением геометрической фигуры, и по команде дети должны ее сделать, растянув веревку (резинку) в руках. Можно запустить соревнование двух команд с двумя веревками (резинками): кто быстрее выполнит задание. Более сложный вариант - делать это с закрытыми глазами.

## ПРАКТИКУМЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

### Практикум «Город движения»

Цель: разработка и реализация оригинальных проектов спортивных площадок («спортивных улиц»), предназначенных для комплексного развития двигательных навыков у детей дошкольного возраста путем активного вовлечения педагогов в творческий процесс проектирования игровых зон и составления комплекса упражнений, способствующих улучшению общей физической подготовки и моторики юных участников образовательного процесса.

Задача педагогов: разработать и оборудовать тематические зоны для занятий физической активностью, включающие упражнения на координацию, ловкость, выносливость и силу.

Форма работы: практикум

Идея: спортивный зал перестаёт быть просто местом для бега и прыжков. Он превращается в город, где у каждого упражнения есть своя «улица».

Как в любом городе есть парки, улицы, площади, так и в теле ребёнка есть разные режимы движения: сила, ловкость, баланс, ритм, координация.

В нашем городе решается проблема формального подхода к занятиям по физической культуре, так как предлагается сюжетно – ролевое погружение.

Устройство «города» (зонирование зала).

Весь зал делится на 5 районов. У каждого района своё название и своя двигательная задача. Педагоги на практике делятся на группы и придумывают задание, подбирая оборудование для своего «района».

«Улица ловкости».

Задача: развитие мелкой моторики, точности движений.

Оборудование: кегли, колебросы, ведёрки, мешочки, мячи, ворота.

«Проспект энергии».

Задача: развитие быстроты реакции, ориентировка в пространстве, крупная моторика.

Оборудование: конусы, обручи, координационная лестница, балансиры, скамейки.

«Сквер спокойствия».

Задача: релаксация. Восстановление дыхания.

Оборудование: маты, мелкие модули, палатки, ткань, массажные дорожки.  
«Парк развлечений».

Задача: развивать прыгучесть, тренировать вестибулярный аппарат, ловкость, снижать эмоциональное напряжение.

Оборудование: наклонные доски, маты, тоннели, парашюты, скамейки, шведская стенка, гимнастические палки.

«Площадь тактильных ощущений».

Задача: обогащение сенсорного опыта, массаж рефлекторных зон, профилактика плоскостопия, стимуляция, межполушарного взаимодействия.

Оборудование: сенсорные дорожки, ребристые доски, тактильные мешочки, шнурки, липучки, массажные мячики, шишки, жёлуди.

В итоге наш «город движения» закрывает все векторы физического развития:

- скорость и реакция;
- сила и выносливость;
- равновесие и координация;
- эмоции и творчество;
- точность и ловкость;
- расслабление;
- вестибулярный аппарат и прыгучесть;
- сенсорика и моторика.

«Навигация» для педагогов на практикуме:

- цветное координирование (каждый район свой цвет карточка);
- вход в зал и легенда: «Коллеги, сегодня мы в городе движения. Здесь нет инструкторов, а есть архитекторы. Чтобы войти в город, получите цветные билеты и разделитесь на группы»;

- каждая группа по установленному регламенту строит свою часть города. Затем педагоги превращаются в детей и проходят по всему городу, выполняя задания «архитекторов». «Сейчас вам 5-7 лет, вы можете бегать, прыгать, валяться и смеяться».

- педагогам даётся время на «доработку» соседних улиц, можно делиться идеями благоустройства, придумывать усложнения и т.д.

- рефлексия: в каком районе было труднее (веселее....) всего? Какой район вы точно заберёте в свою копилку? Что мешало почувствовать себя ребёнком?



Финал: город движения не заканчивается. Теперь вы умеете строить где угодно – в зале, в группе, на улице. Враг движения – скука, а вы сумели её победить!

Дополнение. Для детей, не умеющих читать можно сделать карточки – пиктограммы, где схематический человечек показывает название улицы или сквера.

Например: улица ловкости – человечек стоит на одной ноге. Парк развлечений – человечек идёт по наклонной доске. Сквер спокойствия: человечек сидит в палатке и т.п.

### **Игры малой интенсивности:**

#### **педагогика замедления в условиях динамичного дня**

Форма работы: практикум

Цель: формирование профессиональных компетенций педагогов дошкольного образования в области организации и проведения игр малой интенсивности, направленных на поддержание эмоционального благополучия детей, обеспечение психофизического отдыха и создание условий для восстановления работоспособности воспитанников в течение учебного процесса.

Уважаемые коллеги, мы ежедневно работаем в пространстве высокой динамики. Детский сад - это место, где постоянно что-то происходит: звучат голоса, перемещаются дети, меняются задания, формируются требования. В этой живой среде ребёнок одновременно учится, взаимодействует, реагирует, переживает.

Но давайте зададим себе вопрос: где в этом расписании есть место для остановки?

Мы много говорим о развитии речи, о формировании математических представлений, о моторике и социализации. Однако не менее важен навык, который лежит в основе всех этих процессов - умение ребёнка регулировать своё состояние.

Игры малой интенсивности - это не дополнительная активность. Это инструмент, который помогает ребёнку сохранить внутреннее равновесие в течение дня.

Проблема, которую мы часто недооцениваем

Современный дошкольник находится в условиях постоянной сенсорной нагрузки. Он слышит несколько голосов одновременно, видит яркие материалы, выполняет инструкции, реагирует на сверстников. Его нервная система работает без пауз. Когда ребёнок начинает говорить громче, двигаться быстрее, перебивать, конфликтовать - мы склонны воспринимать это как нарушение дисциплины. Но чаще всего это сигнал перегрузки.

Перевозбуждение - это не плохое поведение. Это реакция организма на избыток стимулов. Если в этот момент взрослый усиливает контроль, повышает голос или ускоряет темп деятельности, напряжение только усиливается. Возникает замкнутый круг: ребёнок возбуждён - взрослый реагирует жёстче - ребёнок возбуждается сильнее.

Игры малой интенсивности позволяют разорвать этот круг.

В основе таких игр лежит простая идея: чтобы вернуть устойчивость, нужно замедлить ритм.

Замедление - это не пассивность. Это осознанное снижение темпа, которое даёт нервной системе возможность восстановиться.

Когда мы предлагаем ребёнку:

- сделать медленный вдох;
- представить лёгкое облако;
- на несколько секунд замереть мы фактически запускаем механизм саморегуляции.

Это не требует сложного оборудования. Это не занимает много времени.

Что происходит во время тихой игры

Когда ребёнок дышит медленно и глубоко, активизируется парасимпатическая нервная система. Снижается частота сердечных сокращений, уменьшается мышечное напряжение, стабилизируется внимание.

Когда он концентрируется на ощущениях, например, описывает предмет в мешочке — его внимание переключается с внешнего шума на внутренний опыт. Когда он замирает по сигналу, формируется навык торможения импульса. Каждое такое упражнение маленький шаг к формированию эмоциональной зрелости.

Позвольте привести примеры формулировок, которые можно использовать дословно.

Дыхательная пауза

«Представьте, что в руках у вас маленький воздушный шарик.

Мы будем медленно его надувать.

Вдох через нос — один... два... три...

И длинный выдох — один... два... три... четыре... пять...»

Голос спокойный, темп замедленный, паузы выдержаны.

Три повтора — и уровень шума в группе заметно снижается.

Образное расслабление

«Вы - лёгкий осенний листочек.

Листочек держится на ветке.

Подул ветер...

И листочек медленно опускается...»

Руки плавно опускаются на выдохе.

Плавность движения усиливает эффект дыхания.

Сенсорная концентрация

«Опусти руку в мешочек.

Не спеши.

Что ты чувствуешь?

Гладкий? Мягкий? Тёплый?»

Ребёнок начинает анализировать ощущения, а не реагировать на внешний шум.

Статическая регуляция

Пауза. «По сигналу — замираем. Стоп.»

Тишина становится частью игры, а не требованием взрослого.

Возрастные особенности

Младшие дошкольники нуждаются в коротких инструкциях и ярких образах.

Для них достаточно 2–3 минут.

Средняя группа уже способна удерживать простую последовательность действий.

Старшие дошкольники готовы к более осознанным упражнениям — счёту, перекрёстным движениям, контролю дыхания.

Важно помнить: в играх малой интенсивности не должно быть соревнования.

Азарт переводит деятельность в активную фазу.

Как встроить в режим

Эффективность зависит не от количества упражнений, а от регулярности.

Выберите два переходных момента в течение дня — например, после прогулки и перед дневным сном.

Сформируйте для каждого короткий комплекс:

1. Дыхание.
2. Плавное движение или сенсорная игра.
3. Статическая пауза.

Продолжительность 3–5 минут.

Используйте ежедневно.

Наблюдайте:

- снизился ли шум;
- сократилось ли время на организацию;
- улучшился ли эмоциональный фон.

Результаты будут заметны.

Профессиональная позиция воспитателя

Самое важное — состояние взрослого.

Дети тонко считывают интонацию и внутренний ритм. Если воспитатель торопится, раздражён или говорит быстро, ни одно упражнение не даст полного эффекта.

Игры малой интенсивности требуют личного замедления.

Это вызов, но и возможность: научиться управлять не только группой, но и собственным темпом.

Регулярное использование таких игр формирует у ребёнка:

- навык осознанного дыхания;
- способность концентрироваться;
- умение останавливаться;
- чувство внутренней устойчивости.

А для группы это означает:

- меньше конфликтов;
- быстрее переходы между видами деятельности;
- более спокойную атмосферу.

Заключение

Игры малой интенсивности - это культура паузы.

В мире, где всё ускоряется, умение замедлиться становится ценностью.

Начните с малого: один тихий блок в день.

Три минуты профессионального замедления способны изменить ритм всей группы.

Педагогика - это не только движение вперёд, это ещё и умение вовремя остановиться.

Благодарю за внимание. Готова обсудить ваши наблюдения, вопросы и практические ситуации.

## **I. Дыхательные игры**

### **1. «Воздушный шар»**

Цель: снижение эмоционального возбуждения, выравнивание дыхания, переключение внимания.

Текст

«Садимся удобно. Спина прямая, плечи опущены.

Представьте, что в руках у вас маленький воздушный шарик.

Мы будем медленно его надувать.

Вдох через нос — один... два... три...

Теперь длинный выдох через рот — один... два... три... четыре... пять...

Ещё раз вдох — спокойно, без спешки...

И длинный выдох...»

Повторить 3–4 раза.

Методические акценты:

- говорить медленно, с паузами;
- следить, чтобы дети не поднимали плечи;
- не допускать шумного выдоха.

Адаптация

- 3–4 года — 2 повтора.
- 5–6 лет — можно добавить счёт детьми вслух.

### **2. «Свеча»**

Цель: развитие контроля выдоха, концентрация внимания.

Текст

«Перед вами горит маленькая свечка.

Сделаем тихий вдох через нос...

А теперь медленно подуем, чтобы огонёк колыхнулся, но не погас.

Ещё раз вдох...

И медленный, длинный выдох...»

3–5 повторов.

Методика

- важно подчеркнуть: «не задуваем резко».

- можно использовать воображаемую или настоящую безопасную свечу (без огня).

### 3. «Бабочки порхают»

Цель: развитие сильного плавного выдоха, концентрация внимания.

Текст

На лесной полянке проснулись красивые бабочки, но летать не хотят, давайте им поможем, подуем на них, носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на бабочек, как ветерок, стараясь не надувать щеки.

Методика

- важно при вдохе рот должен быть закрыт.

### 4. «Укутай елочку снежком»

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи, концентрация внимания.

Текст

Бедная ёлочка замерзла в лесу зимой.

Морозко забыл укутать её в снежную шубку.

Давайте согреем ёлочку.

Для этого наберем побольше воздуха, и подуем на ёлочку и снежок укутает маленькую ёлочку.

### 5. «Нюхаем цветы»

Цель: выравнивание дыхания, переключение внимания.

Текст

Представьте свой любимый цветок.

Давайте понюхаем его.

Вдохните воздух носом, задержите ненадолго.

Закройте глаза.

Седлайте полный выдох.

Откройте глаза.

#### 6. «Подуй на одуванчик»

Цель: тренировка силы вдоха и выдоха, переключение внимания.

Текст

Делаем глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот.

Сдуваем с одуванчика пух.

#### 7. «Кораблик»

Цель: выравнивание дыхания, концентрация внимания.

Текст

Представьте мы управляем бумажным корабликом.

Подуем на него, и он поплывет.

Дуем аккуратно, чтобы кораблик не перевернулся.

## **II. Игры на плавное движение**

#### 1. «Осенний листочек»

Цель: снятие мышечного напряжения, синхронизация дыхания и движения.

Текст

«Вы - лёгкий осенний листочек.

Листочек держится на ветке.

Подул ветер...

И листочек медленно опускается вниз...»

Руки плавно опускаются на выдохе.

Методика

- темп крайне медленный.

- движения мягкие, без рывков.

Вариация

Добавить «листочек снова поднялся ветерком» — повтор 2–3 раза.



## 2. «Медленные волны»

Цель: замедление общего темпа группы.

Текст

«Мы — тихие морские волны.

Волна медленно поднимается...

И так же медленно опускается...»

Руки поднимаются и опускаются синхронно.

## 3. «Дерево на ветру»

Цель: замедление общего темпа группы.

Текст

Исходное положение: сидя на полу, скрестив ноги.

«Мы деревья. Подул ветер. Деревья закачались.»

Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз с. Выдохом

## 4. «Ёжик»

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Текст

Исходное положение: дети стоят, ноги на ширине плеч.

«Мы ёжики. Вдруг ежик увидел лису и испугался. Ёжик сворачивается в клубок»

Дети наклоняются как можно ниже и произносят на выдохе «п-ф-ф».

«Лиса ушла. И ёжик увидел яблочко. Ёжик открывается и говорит « ф-р-р».

Дети встают прямо.

## 5. «Вырасти большой»

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Текст

Исходное положение: дети стоят прямо, ноги вместе.

«Мы теперь большие» дети встают на носочки, руки вверх- вдох и произносят «а-х-х».

«Мы стали маленькими» исходное положение, выдохи произносят «у-х-х».

### **III. Сенсорные игры**

#### **1. «Волшебный мешочек»**

Цель: концентрация на ощущениях, переключение внимания с шума на тактильный опыт.

Материалы

Непрозрачный мешочек, 5–7 небольших предметов разной текстуры.

Текст

«Опусти руку в мешочек.

Не спеши.

Какой предмет ты чувствуешь?

Он гладкий или шершавый?

Твёрдый или мягкий?»

Методика

- не акцентировать скорость угадывания.

- поощрять описание.

#### **2. «Найди тихий цвет»**

Цель: визуальная концентрация.

Текст

«Посмотрите вокруг и найдите самый спокойный цвет.

Подойдите к нему тихо.

Прикоснитесь к нему.»

#### **3. «Теплое и холодное»**

Цель: концентрация на ощущениях, переключение внимания с шума на тактильный опыт.

«Потрогай бутылочки и найди теплые и холодные».

#### 4. «Найди пару»

Цель: визуальная концентрация.

Текст

«Посмотрите вокруг и найдите пару. Что деревянное.

Подойдите к нему тихо.

Прикоснитесь к нему.»

### **IV. Воображаемые игры**

#### 1. «Путешествие на облаке»

Цель: глубокое расслабление.

Текст

«Вы лежите на мягком облаке.

Облако лёгкое и тёплое.

Оно медленно плывёт по небу.

Вам спокойно.

Дыхание ровное.

Тело отдыхает.»

Пауза 20–30 секунд.

«Облако медленно опускается вниз. Вы открываете глаза.»

Методика

- говорить тихо.

- делать паузы

#### 2. «Тихий лес»

Цель: развитие образного мышления и устойчивости внимания.

Текст

«Мы в тихом лесу. Слышно, как шелестят листья. Дышим спокойно.

Лес очень спокойный — и мы тоже.»

#### 3. «Муравей»

Цель: развитие образного мышления и устойчивости внимания.

Текст

Все дети сидят на ковре.

«Мы сидим на полянке, греемся на солнышке. Мы спокойно дышим. Вдруг на пальчик ног залез муравей. Прислушайтесь на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Теперь посадите муравья на травку. Погладьте ножки, спокойное дыхание.»

#### 4. «Потягушечки»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Текст

Дети сидят на ковре, закрывают глаза.

«Мы проснулись, сладко потянулись»

Дети открывают глаза, медленно встают, поднимают руки вверх и встают на носки.

«Сладко потянулись, друг другу улынулись»

### **V. Игры на самоконтроль**

#### 1. «Замри»

Цель: развитие торможения импульсивных действий.

Текст

«Мы тихо ходим по комнате.

По моему сигналу — замираем.

Стоп.»

Пауза 5–10 секунд.

Вариация

Менять позы: «замри как дерево», «замри как статуя».

#### 2. «Статуя»

Цель: развитие выдержки.

Текст

«Представьте, что вы каменная статуя.

Статуи не двигаются.

Считаем до пяти...»

## **VI. Нейрогимнастика**

### **1. «Кулак–ладонь»**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Текст

«Правая рука — кулак.

Левая — ладонь.

Меняем.

Делаем медленно.»

Вариация

Добавить счёт.

### **2. «Крест-накрест»**

Цель: улучшение концентрации.

Текст

«Правой рукой касаемся левого колена.

Теперь наоборот.

Медленно.

Спокойно.»

## **VII. Игры перед сном**

### **1. «Спящий котёнок»**

Цель: подготовка ко сну.

Текст

«Котёнок спит.

Он дышит тихо и ровно.

Мы тоже дышим тихо.

Раз... два... три...»

## 2. «Тёплое одеяло»

Цель: снижение тревожности.

Текст

«Представьте, что вас укрывает тёплое мягкое одеяло.

Оно делает вас спокойными.

Тело отдыхает.»

### **Готовые комплексы**

После прогулки

1. «Свеча»
2. «Осенний листочек»
3. «Замри»

Перед занятием

1. «Воздушный шар»
2. «Волшебный мешочек»
3. «Статуя»

Перед сном

1. «Спящий котёнок»
2. «Путешествие на облаке»
3. «Тёплое одеяло»

### **«Зрение и движение: как физическая активность развивает глазомер и ориентировку в пространстве»**

Форма работы: практикум.

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в области использования двигательной активности для развития у детей дошкольного возраста зрительно - пространственных функций, таких как глазомер, координация движений и ориентировка в пространстве, с целью формирования

основ здорового образа жизни и успешной адаптации детей к учебной деятельности.

Добрый день, уважаемые коллеги.

Сегодня мы поговорим о теме, которая на первый взгляд кажется очевидной, но на практике часто недооценивается — о связи зрения и движения в развитии ребёнка. Мы часто воспринимаем зрение как изолированную функцию: ребёнок смотрит — значит видит. Но в реальности зрение у дошкольника формируется в движении.

Когда ребёнок бросает мяч, проходит по линии, прыгает через препятствие или пытается попасть предметом в цель, он одновременно выполняет несколько сложных процессов. Он оценивает расстояние, определяет положение предмета в пространстве, рассчитывает силу движения и только после этого выполняет действие. Все эти процессы объединяет один важный навык — глазомер.

Глазомер — это не врождённая способность. Это навык, который развивается через телесный опыт. Если ребёнок редко двигается, мало ориентируется в пространстве, избегает сложных двигательных задач — его зрительно-пространственные функции формируются медленнее.

Поэтому сегодня мы будем говорить не просто о физических упражнениях, а о двигательных ситуациях, которые помогают ребёнку учиться видеть пространство и управлять своим телом. Наша задача как педагогов — создать такие условия, при которых ребёнок будет не просто двигаться, а осознанно взаимодействовать с окружающим пространством.

Глазомер — это способность оценивать расстояние, размер и положение объектов без измерительных инструментов. В дошкольном возрасте он формируется через циклический механизм: вижу → планирую движение → выполняю → сравниваю результат → корректирую.

Каждый раз, когда ребёнок:

- подходит к предмету,

- бросает мяч,
- пролезает в обруч,
- перепрыгивает через линию, он тренирует систему пространственного анализа.

Развитие глазомера опирается на работу:

- зрительной коры,
- мозжечка (координация),
- вестибулярного аппарата.

Чем разнообразнее двигательный опыт, тем устойчивее формируются пространственные связи.

### **Возрастные особенности**

#### **3–4 года**

Ребёнок ориентируется преимущественно относительно собственного тела.

Основная работа — «далеко–близко», «вперёд–назад», «вверх–вниз».

Движения крупные, амплитудные, с обязательной зрительной фиксацией цели.

#### **4–5 лет**

Формируется понимание направлений «право–лево».

Уточняется оценка расстояния.

Появляется способность корректировать движение в процессе выполнения.

Добавляются задания на точность и координацию.

#### **5–6 лет**

Развивается способность прогнозировать результат движения.

Ребёнок может заранее оценить силу броска, длину шага.

Включаются сложные траектории, задания на смену направления, многокомпонентные упражнения.



Я покажу несколько упражнений, которые можно использовать в работе с детьми. Все они просты в организации, не требуют сложного оборудования и могут проводиться прямо в группе или в спортивном зале

### **Игра 1. «Точный шаг»**

**Цель:** развитие шагового глазомера.

На полу обозначается стартовая линия. На расстоянии 2–5 метров расположен ориентир.

Инструкция:

«Посмотрите внимательно на предмет.

Оцените расстояние.

Теперь закройте глаза и попробуйте дойти до него точно.»

После выполнения участники сравнивают результат.

Методический комментарий:

Важно не оценивать ребёнка, а обсуждать ощущения. Повтор даёт заметное улучшение точности.

### **Игра 2. «Попади в цель»**

**Цель:** развитие зрительно-двигательной координации.

Используется обруч или нарисованный круг.

Инструкция: «Посмотрите на цель.

Оцените расстояние.

Бросаем мяч мягко и точно.»

Усложнение:

- изменение дистанции,
- уменьшение диаметра цели,
- бросок после шага вперёд.

### **Игра 3. «Остановись точно»**

**Цель:** развитие пространственного контроля.

На полу — линия.

Инструкция:

«Подойдите и остановитесь так, чтобы носки были ровно на линии.»

Дополнительно:

- подход боком,
- подход спиной,
- остановка после лёгкого бега.

#### **Игра 4. «Найди направление»**

**Цель:** развитие ориентировки в пространстве.

Педагог даёт команды:

«Поднимите правую руку.

Повернитесь налево.

Найдите предмет впереди.»

Игра выполняется в медленном темпе с чёткой фиксацией взгляда.

#### **Игра 5. «Траектория»**

**Цель:** развитие пространственного планирования.

На полу выкладывается дорожка из ориентиров.

Задача — пройти по ней, не задев предметы, сохраняя заданную дистанцию.

Для старших дошкольников добавляется условие:

«Не наступать на линии»,

«Сделать три шага и повернуть направо».

#### **Алгоритм внедрения в режим дня**

1. Выбрать 2–3 упражнения.
2. Включать их в утреннюю гимнастику или подвижные игры.
3. Повторять не менее 3 раз в неделю.
4. Каждые 2 недели усложнять задания.
5. Фиксировать наблюдения.

#### **Диагностические ориентиры**

Через 3–4 недели наблюдается:

- уменьшение количества промахов;
- более точная остановка;
- уверенное выполнение заданий «право–лево»;
- снижение столкновений с предметами;
- повышение двигательной уверенности.

### **Педагогические принципы**

Без соревновательного давления.

Постепенное усложнение.

Чёткие словесные инструкции.

Обязательное обсуждение результата.

Систематичность.

### **Общие правила безопасности**

Перед началом каждому упражнению демонстрировать пример.

Держать дистанцию между зонами не менее 1,5–2 м.

Не использовать тяжёлый/жёсткий реквизит.

При наличии медицинских ограничений — модифицировать упражнение (меньше дистанция, работа, сидя/ползком).

### **Адаптации для детей с особенностями**

Моторные нарушения: более крупные цели, тактильные ориентиры (коврик под ногой), сопровождение педагога.

Нарушения зрения: использовать контрастные маркеры, тактильные объекты, вербальные подсказки.

СДВГ/гиперактивность: разбивать на микро - блоки 1–2 мин, частые поощрения, ясные «старт/стоп» сигналы.

Зрение и движение — это единая система. Невозможно сформировать точность восприятия без телесного опыта. Пространственное мышление начинается с шага, поворота и броска.

Если ребёнок уверенно ориентируется в пространстве группы, точно оценивает расстояние, управляет силой движения — это отражается на письме, рисовании, чтении, общей уверенности.

Наша задача — сделать работу над глазомером системной, игровой и регулярной. Тогда развитие будет естественным и устойчивым.

### **Создание центров активности в группах по физическому развитию**

Форма работы: семинар – практикум

Цель: формирование профессиональных компетенций педагогов дошкольных образовательных учреждений в области организации эффективных центров двигательной активности детей дошкольного возраста.

Уважаемые коллеги!

Современный детский сад — это не просто место, где дети проводят время, пока родители заняты работой. Это пространство развития, открытия и движения. И чем более продуманной будет организация этого пространства, тем больше возможностей для полноценного развития получит ребёнок.

Сегодня мы всё чаще говорим о необходимости увеличения двигательной активности дошкольников. Это связано с тем, что современный ребёнок нередко проводит значительную часть времени в статичном положении: за столом, перед книгой, перед экраном. Но движение для ребёнка — не просто физическая потребность. Это естественный способ познания окружающего мира. Через движение ребёнок учится управлять своим телом, развивает координацию, ловкость, силу, а вместе с этим — уверенность в себе.

Именно поэтому важной задачей педагогов становится создание таких условий, при которых ребёнок сможет двигаться свободно, безопасно и с интересом.

Одним из эффективных решений этой задачи является организация центров активности в группе.

Центр активности — это педагогически спроектированная зона, где каждый элемент имеет функциональное назначение.

Когда ребёнок видит вокруг себя интересные предметы, оборудование для игр и движения, он естественным образом стремится взаимодействовать с ними.

Таким образом, пространство группы начинает работать как своеобразный педагогический инструмент. Если в группе нет условий для движения, ребёнок вынужден ограничивать свою активность. Но если в пространстве предусмотрены специальные зоны, где можно прыгать, ползать, бросать мяч или балансировать, дети с удовольствием включаются в двигательную деятельность.

Каждый центр имеет свою цель и своё оборудование.

Главное его отличие от обычного спортивного уголка заключается в том, что деятельность ребёнка здесь строится на основе выбора.

Ребёнок может сам решить:

- где играть,
- какое задание выполнять,
- сколько времени уделить игре.

Так формируется самостоятельность, инициативность и интерес к движению.

#### Основные виды центров активности

##### Центр подвижных игр

Этот центр предназначен для игр с мячами, обручами, скакалками и другими предметами.

Здесь дети могут:

- бросать и ловить мяч,
  - прокатывать предметы,
- выполнять простые упражнения

Такая деятельность развивает координацию движений и глазомер.

### Центр равновесия

В этом центре размещаются:

- балансировочные дорожки,
- гимнастические палки,
- мягкие модули.

Дети могут проходить по дорожкам, удерживая равновесие, выполнять упражнения на координацию.

Такие задания способствуют развитию вестибулярного аппарата и укреплению мышц.

### Центр метания

Этот центр включает:

- корзины,
- мишени,
- кольцобросы.

Здесь дети учатся метать предметы, рассчитывая силу и направление броска.

Эти упражнения развивают точность движений и зрительно-двигательную координацию.

### Центр ползания и лазания

В этом центре могут находиться:

- тоннели,
- мягкие модули,
- небольшие лестницы.

Дети преодолевают препятствия, пролезают через тоннели, карабкаются на небольшие конструкции.

Такие упражнения укрепляют мышцы и развивают ловкость

Практические рекомендации по созданию центров активности

При организации центров активности важно учитывать несколько принципов.

Безопасность

Оборудование должно быть устойчивым и соответствовать возрасту детей.

Доступность

Все материалы должны находиться на уровне роста ребёнка.

Вариативность

Оборудование нужно периодически менять, чтобы поддерживать интерес детей.

Пространственная организация

Центры должны располагаться так, чтобы дети не мешали друг другу во время игры.

Организация центров активности не означает, что педагог полностью отстраняется от процесса.

Напротив, его роль становится особенно важной.

Педагог:

- наблюдает за детьми,
- предлагает новые игровые задания,
- помогает при необходимости,
- поддерживает инициативу ребёнка.

При этом важно сохранять баланс между руководством и самостоятельностью детей.

Подводя итог, можно сказать, что создание центров активности является важным элементом организации развивающей среды в детском саду. Такая среда способствует увеличению двигательной активности детей, развитию физических качеств и формированию интереса к движению. А самое главное движение становится для ребёнка естественной и радостной частью жизни. И наша задача как педагогов — создать условия, в которых каждый ребёнок сможет двигаться, развиваться и чувствовать уверенность в своих силах.

Спасибо за внимание.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА № 1**

Центр баланса «Камни через реку»

### **1. Педагогическая цель**

Формирование навыков статического и динамического равновесия, развитие координации движений, концентрации внимания и произвольного контроля тела.

### **2. Развиваемые качества**

- устойчивость корпуса;
- согласованность работы рук и ног;
- зрительно-двигательная координация;
- самоконтроль.

### **3. Возраст**

3–6 лет (вариативность сложности).

### **4. Количество детей**

До 4 одновременно.

### **5. Оборудование**

- маркеры «камни» (резиновые круги или коврики);
- баланс-доска (для старших);
- мягкие маты;
- визуальная схема маршрута.

### **6. Подготовка пространства**

На ковровом покрытии или матах размещаются «камни» на расстоянии:

- 3–4 года - 25–30 см;
- 4–5 лет - 30–40 см;
- 5–6 лет - 40–50 см.

Последний «камень» обозначается как «берег».

### **7. Пошаговый алгоритм проведения**



### Шаг 1. Демонстрация.

Педагог медленно проходит маршрут, проговаривая действия:

«Ставлю ногу на камень. Смотрю вперёд. Спина прямая».

### Шаг 2. Индивидуальное выполнение.

Ребёнок проходит маршрут без спешки.

### Шаг 3. Фиксация позы.

На последнем «камне» — удержание равновесия:

- 3–4 года - 3 секунды;

- 4–5 лет - 5 секунд;

- 5–6 лет - 7–10 секунд.

### Шаг 4. Повтор.

3–5 подходов с паузой 20–30 секунд.

### 8. Усложнение

- пройти с мешочком на голове;

- пройти боком;

- добавить баланс-доску в середине маршрута;

- пройти с закрытым одним глазом (5–6 лет).

### 9. Упрощение

- сократить количество «камней»;

- уменьшить расстояние;

- разрешить лёгкую поддержку рукой.

### 10. Типичные ошибки

- ребёнок смотрит вниз;

- ускоряет шаг;

- раскачивает корпус.

### 11. Коррекция

- напомнить о точке фиксации взгляда;

- падать медленный ритм хлопками;

- предложить представить, что в руках «чашка воды».

## 12. Критерии успешности

- проходит маршрут без касания пола в 4 из 5 попыток;
- сохраняет прямую осанку;
- удерживает равновесие установленное время.

## 13. Безопасность

- обязательное мягкое покрытие;
- дистанция между детьми не менее 1 м;
- контроль педагога рядом.

# МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

## Центр меткости «Попади в круг»

1. Цель: развитие точности движений, глазомера, координации рук и глаз.

2. Возраст

3–6 лет.

3. Оборудование

- обручи или круги разного диаметра;
- мягкие мячи или мешочки.

4. Организация пространства

Стартовая линия отмечается лентой. Расстояние до цели:

- 3–4 года -1-1,5 м;
- 4–5 лет -2 м;
- 5–6 лет - 2,5-3 м.

5. Алгоритм

1. Показ правильного броска.

Ноги на ширине плеч, взгляд на цель, плавное движение руки.

2. Индивидуальная серия.

Каждый ребёнок выполняет 5–6 бросков.

### 3. Обратная связь.

Педагог фиксирует внимание на технике, а не только на результате.

### 6. Усложнение

- уменьшить диаметр цели;
- добавить движение (бросок после шага);
- метание левой рукой (5–6 лет).

### 7. Упрощение

- увеличить размер обруча;
- сократить дистанцию;
- разрешить бросок двумя руками.

### 8. Критерии успешности

- 3–4 года - 2 попадания из 5;
- 4–5 лет - 3 попадания из 5;
- 5–6 лет - 4 попадания из 6.

### 9. Педагогический акцент

Поддерживать ребёнка фразами:

«Ты прицелился — это важно»,

«Ты контролируешь движение руки».

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА № 3**

Центр ориентировки «Маршрут по стрелкам»

1. Цель: развитие пространственной ориентировки, понимания направлений «вперёд», «назад», «вправо», «влево».

### 2. Оборудование

- стрелки на полу;
- конусы;
- карточки с маршрутами (для старших).

### 3. Подготовка

Стрелки размещаются в виде простого маршрута с 3–5 поворотами.

#### 4. Алгоритм

1. Педагог объясняет значение стрелок.
2. Ребёнок проходит маршрут медленно, проговаривая направление.
3. Старшие дети сначала запоминают схему, затем проходят без

подсказки.

#### 5. Усложнение

- выполнение с мячом;
- прохождение на время;
- самостоятельное составление маршрута (5–6 лет).

#### 6. Критерии

- правильность направления;
- отсутствие возвратов;
- самостоятельность выполнения.

### **МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА № 4**

Центр прыжков «Следы животных»

Цель

Развитие координации и силы ног.

Алгоритм

Прыжки по наклейкам - «следам» с разной шириной постановки ног.

Вариативность

- «зайчик» прыжки вместе;
- «лягушка» присед + прыжок;
- «кенгуру» с удержанием паузы.

Критерий

Соблюдение последовательности без схода с отметок.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА № 5**

Центр реакции «Лови и передай»

Цель: развитие быстроты реакции и координации.

Организация

Дети стоят в кругу. Передача мяча по сигналу.

Усложнение

Смена направления по команде.

Критерий

5–7 точных передач подряд без падения мяча.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афанасьева, Е.А. Организация двигательной активности детей дошкольного возраста: учебное пособие / Е.А. Афанасьева, Н.Д. Соломина. – Москва: Педагогика, 2016. – 150 с.
2. Абрамова, А.Е. Модели подготовки педагогов к формированию основ здоровья и физического развития воспитанников детского сада // Инновационные подходы в образовании. – 2021. - № 1. – С. 38-43.
3. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 31–33.
4. Балышева, Е.Ю. Повышение профессиональной компетенции педагогов в области физического воспитания дошкольников: методические рекомендации / Е.Ю. Балышева. – СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2015. – 80 С.
5. Босенко, Ю.М., Распопова, А.С., Сулова, Е.Н. Использование средств физической культуры при работе с детьми старшего дошкольного возраста с различными проявлениями дезадаптации // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Краснодар, 2019 г.). – Краснодар, 2019. – С. 60–61.
6. Гребнева, В.В., Садовски, М.В. К проблеме разработки методики диагностики индивидуальных особенностей двигательной активности растущего человека // Современные наукоёмкие технологии. – 2020. – № 1. – С. 63-67.
7. Журавская, Н.С., Аленицкая, М.В., Янович, В.А. К вопросу о формировании восприятия здорового образа жизни // Журнал Высшей Школы Экономики. – 2022. – Т. 30. – № 12. – С. 37–44.
8. Зырянова, О.Л. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: занятия и игры: методическое пособие / О.Л. Зырянова, Т.А. Кардаильская. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 112 с.

9. Конторович, М.М. Подвижные игры в детском саду. – Москва: Медиа, 2012. – 148 с.
10. Макарова, В.К. Пропаганда здорового образа жизни в образовательной среде // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 5-1 (10). – С. 49–54.
11. Пархоменко, Е.А., Дубовова, А.А., Матвеева, И.С. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление в подготовке молодых педагогов-воспитателей // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 11 (237). – С. 315–318.
12. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа: программа и методические рекомендации. – Москва: Мозаика-Синтез, 2020. – 112 с.
13. Петрова, Н.П. Развитие профессиональных компетенций педагогов в процессе повышения квалификации по вопросам физического воспитания дошкольников // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63 – 1. С. 213-218.
14. Самоходкина, Л.Г., Жадан, Н.В. Актуальные аспекты в физическом воспитании дошкольников в современных условиях, в соответствии с ФГОС ДО: формирование здоровой, физически развитой личности // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (31 октября 2019 г.) / редколлегия С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2019. – С. 392.
15. Соломина, Н.Д. Совершенствование педагогической компетентности в организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста: монография / Н.Д. Соломина. – Омск: Амфора, 2017. – 120 с.
16. Спортивная, Е.В. Я и моё здоровье: проектная деятельность в старшей группе // Дошкольное воспитание. – 2021. – № 3. – С. 45–50.

17. Хохлова, О.В. Компетентностный подход в повышении квалификации педагогических работников сферы физического воспитания дошкольников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. - № 3. – С. 54-60.

18. Шишкина, В.А. Игровые технологии в физическом воспитании дошкольников: учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2018. – 144 с.



УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом № 1

МАДОУ МО г. Краснодар

«Центр - детский сад № 233

Заведующий

\_\_\_\_\_ О.В. Филиппова

Приказ № 85-У от 28.08.2025г.

## Положение

о педагогическом клубе «Маленький чемпион»  
по реализации инновационного проекта

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регламентирует деятельность творческой группы по инновационной деятельности в МАДОУ «Центр - детский сад № 233».

1.2. Педагогический клуб – добровольное, временное профессиональное объединение педагогов, заинтересованных во взаимном творчестве, коллективном сотрудничестве по изучению, разработке, обобщению материалов по заявленной тематике инновационного образовательного проекта с целью поиска оптимальных путей развития изучаемой темы.

1.3. Педагогический клуб создается с целью осуществления инновационной деятельности, апробаций новых технологий обучения в рамках реализации инновационного образовательного проекта.

1.4. В своей работе творческая группа руководствуется приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», приказом Министерства образования и

науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным – образовательным программам дошкольного образования», Уставом дошкольного учреждения и настоящим положением.

1.5. Педагогический клуб является звеном методической службы ДОО.

1.6. В своей деятельности педагогический клуб подотчетен Педагогическому Совету.

1.7. Основными принципами работы Педагогического клуба являются: равноправие его членов, системность, открытость, коллегиальность деятельности, объективность.

## 2. Цели и задачи

2.1. Целью деятельности является обеспечение качества образования, эффективности инноваций коллективным поиском, отработкой и внедрением лучших традиционных и новых образцов педагогической деятельности, создание условий для профессионального общения педагогов, развития их творческой активности, формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, выработка единых критериев, норм и требований к оценке результатов образовательной деятельности.

2.2. Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- содействие росту творческого потенциала, совершенствованию профессионального мастерства педагогов, их самореализации;
- формирование творческого коллектива педагогов-единомышленников;
- включение педагогов в инновационный процесс дошкольного учреждения в различных видах образовательной деятельности;
- разработка нормативной и методической документации, регламентирующей инновационную деятельность;

- разработка, составление, апробация, обобщение и распространение новых педагогических методик, технологий, опыта работы, дидактических материалов, проектов, конспектов и т.д.;
- обеспечение условий для достижения образовательных результатов;
- представление информации о результатах реализации инновационного образовательного проекта.

### 3. Функции педагогического клуба

3.1. Педагогический клуб в целях выполнения возложенных на него задач:

- изучает и анализирует законодательные акты, нормативные документы федерального, регионального, муниципального уровней, регламентирующие вопросы инновационной деятельности;
- определяет цели и задачи, направленные на реализацию программы инновационной площадки;
- периодически информирует Педагогический совет о ходе и результатах реализации инновационного образовательного проекта;
- консультирует участников образовательной деятельности по заявленной проблеме;
- информирует родителей (законных представителей) о реализации инновационного образовательного проекта через активные формы взаимодействия.

3.2. Педагогический клуб осуществляет поиск и систематизацию инновационных идей, способствующих повышению качества дошкольного образования.

3.3. Проводит педагогические исследования и осуществляет формирование аналитических выводов по инновационным направлениям развития дошкольного образования.

3.4. Разрабатывает и апробирует программно-методические комплексы, методики, дидактические средства и т.д.

3.5. Принимает участие в организации и разработке содержания проектной деятельности в ДОУ.

3.6. Проводит анализ результатов реализации инновационного образовательного проекта.

3.7. Подготавливает методические рекомендации по направлениям педагогической деятельности.

3.8. Проводит руководство подготовкой и проведением семинаров, практикумов, открытых мероприятий по согласованию с администрацией ДОУ.

#### 4. Состав педагогического клуба и организация деятельности

4.1. Педагогический клуб является добровольным содружеством педагогов с разным стажем работы.

4.2. Педагогический клуб является коллегиальным органом, создается по инициативе педагогов или администрации образовательного учреждения. Его деятельность регламентируется настоящим Положением и планом работы педагогического клуба на текущий учебный год.

4.3. В состав педагогического клуба входят: заведующий, старший воспитатель, педагоги, участвующие в инновационной деятельности, секретарь.

4.4. Непосредственное осуществление руководством педагогическим клубом возлагается на старшего воспитателя. Руководитель предлагает стратегию разработки темы, методы и формы работы педагогического клуба, обобщает и систематизирует материалы, анализирует предложения и выносит их на обсуждение клуба.

4.5. Общее руководство педагогическим клубом осуществляет  
Председатель

рабочей группы. Председатель:

- открывает, ведет заседания клуба и осуществляет подсчет результатов голосования;
- обеспечивает оптимальное распределение функций между всеми участниками инновационной деятельности;
- обеспечивает открытость и доступность содержания инновационной деятельности для всех участников образовательной деятельности учреждения;
- подписывает от имени и по поручению клуба запросы, письма;
- своевременно оценивает промежуточные результаты, анализирует эффективность инновационной работы, обеспечивает представление конечных результатов инновационной деятельности на заседании Педагогического совета;
- имеет право на постановку вопроса перед заведующим ДОО о премировании педагогов за лучшие разработанные и защищенные проекты.

4.6. На первом заседании педагогического клуба избирается секретарь. Секретарь ведет протоколы заседаний.

4.7. Члены педагогического клуба обязаны:

- присутствовать на заседаниях;
- голосовать по обсуждаемым вопросам;
- исполнять поручения, в соответствии с решениями клуба.

4.8. Члены клуба имеют право:

- знакомиться с материалами и документами;
- участвовать в обсуждении повестки дня, вносить предложения по повестке дня;
- в письменном виде высказывать особые мнения;
- ставить на голосование предлагаемые ими вопросы.

4.9. Заседания клуба проводятся по мере необходимости, но не реже 1-го раза в квартал. В случае необходимости могут проводиться внеочередные заседания.

4.10. Заседание ведет руководитель группы, либо, по его поручению, заместитель руководителя клуба.

4.11. Заседание клуба считается правомочным, если на нем присутствует не менее половины членов его состава.

4.12. Заседания оформляются протоколом, который прошивается и нумеруется. Нумерация протоколов ведется от начала учебного года.

4.13. Протоколы подписываются руководителем и всеми членами Клуба и носят открытый характер и доступны для ознакомления.

4.14. Все вопросы функционирования педагогического клуба решаются коллегиально, каждый участвует в разработке изучаемой темы. Педагоги представляют собственные практические материалы, выполняют творческие задания руководителя и коллектива клуба, высказывают свое мнение по предложенным материалам и т. д.

4.15. Каждый член клуба участвует в разработке рекомендаций, используемых педагогами в практической деятельности.

4.16. Результатом работы клуба являются разработки, рекомендации, дидактические материалы, которые пропагандируются среди педагогов для использования в практике работы по исследуемой проблеме.

4.17. О решениях, принятых педагогическим клубом, информируются все педагоги дошкольного учреждения в части, их касающейся.

## 5. Формы работы

5.1. Плановые заседания.

5.2. Подготовка, проведение показательных мероприятий, семинаров, выступлений.

5.3. Оказание методической помощи педагогам.

#### 5.4. Обзор новинок научно-методической литературы.

### 6. Компетентность и ответственность

#### 6.1. Педагогический клуб несет ответственность:

- за качественную подготовку документов;
- за выполнение закрепленных за ним функций;
- за соответствие принимаемых решений нормативно-правовым актам;
- за своевременность представления информации Педагогическому совету о результатах реализации инновационного образовательного проекта;
- за качество и своевременность информационной, научно-методической поддержки реализации программы инновационной деятельности;
- за своевременное выполнение решений Педагогического совета, относящихся к реализации программы;
- за информирование администрации о результатах творческих поисков, работы по взаимообучению.
- за компетентность принимаемых решений.

6.2. Педагогический клуб для решения возложенных на него задач имеет, в пределах своей компетенции, право:

- определять состав участников, механизмов взаимодействия;
- вносить на рассмотрение Педагогического совета вопросы, связанные с инновационной деятельностью;
- вносить предложения и проекты решений по вопросам, относящимся к ведению клуба;
- самостоятельно разрабатывать и корректировать деятельность в рамках реализуемого инновационного Проекта;
- включать актуальные проблемы в план работы ДООУ;
- разрабатывать методические рекомендации педагогическим работникам;

- выбирать, разрабатывать и применять образовательные программы, технологии, методики обучения и воспитания, учебные пособия;
- участвовать в исследовательской работе;
- апробировать и распространять педагогические инновации членов клуба, педагогов ДОУ, коллег;
- содействовать деятельности педагогического совета;
- использовать широкий спектр информационных ресурсов, включая электронные и интернет - ресурсы для получения информации, для разработки
- актов, образовательных программ, методических материалов по проблеме инновационной деятельности;
- запрашивать и получать в установленном порядке необходимые материалы;
- согласовывать с администрацией обеспечения научно- методических, финансовых, материальных и других условий, предусмотренных в качестве обязательных и необходимых, для реализации инновационного проекта;
- привлекать воспитателей и специалистов детского сада, не входящих в состав педагогического клуба, для отдельных поручений;
- разрабатывать и оформлять рекомендации родителям по организации деятельности воспитанников, вовлеченных в инновационную деятельность;
- самостоятельно определять формы и методы трансляции и распространения положительного инновационного педагогического опыта и выносить их на рассмотрение и утверждение Педагогическим советом;
- дополнять и уточнять критерии оценки результатов реализуемого Проекта.

### 6.3. Члены педагогического клуба обязаны:

- организовывать творческий процесс по облечению высказанных идей в форму разработки, механизма, алгоритма, методики и т.д.;



- систематически отслеживать ход работы, результаты апробации, информировать о результатах работы членов педагогического совета;
- составлять аналитические отчеты в указанные сроки и представлять в форме, установленными решением Педагогического совета;
- осуществлять взаимопомощь и взаимообучение друг друга;
- знакомить педагогов и родителей воспитанников с промежуточными и итоговыми результатами инновационной деятельности в рамках реализуемого Проекта.

## 7. Взаимодействие с другими органами самоуправления

7.1. Педагогический клуб взаимодействует с Педагогическим советом, через:

- представление Педагогическому совету материалов, разработанных на своих заседаниях;
- внесение предложений и дополнений по вопросам, рассматриваемым на заседаниях органов самоуправления.

## 8. Документация и отчетность

8.1. Повестка дня и решения клуба фиксируются документально.

8.2. Сделанные на заседаниях клуба доклады, сообщения, конспекты и пр. пополняют «Методическую копилку ДОУ».

8.3. К документации клуба относятся:

- приказ о создании педагогического клуба в текущем учебном году;
- положение о педагогическом клубе;
- план работы педагогического клуба на текущий учебный год;
- протоколы заседаний (с указанием обсуждаемых вопросов);
- разработки педагогов – членов клуба;
- рекомендации по обобщению и тиражированию инновационного педагогического опыта.

## 9. Заключительные положения

9.1. Настоящее Положение вступает в действие с момента утверждения руководителем учреждения.

9.2. Изменения и дополнения вносятся в настоящее Положение по мере необходимости и подлежат утверждению руководителем учреждения.