

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад № 22»  
Российская Федерация, г. Верхняя Пышма Свердловской области,  
ул. Кривоусова д. 20Б,  
Индекс 624091, тел. 8(343 68) 7-90-98, 7-90-97  
<http://raduga22.tvoysadik.ru/>, e-mail:madoo\_22@mail.ru

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МАДОУ «Детский сад № 22»

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующей МАДОУ «Детский сад № 22»

Г.Н. Царева/

Приказ № 68 от «31» августа 2023 г.



***План физического развития  
по работе с одарёнными детьми  
старшего дошкольного возраста  
«Спортивный гений»  
2023-2024 г.***

Выполнила:  
инструктор по физической культуре  
Габдуллина Л.Р.

г. Верхняя Пышма

*В каждом ребёнке – солнце,  
только дайте ему светить...  
/Шалва Амонашвили/*

Одним из приоритетных направлений системы дошкольного образования является ориентация на личность ребенка, создание благоприятных условий для проявления и развития индивидуальных способностей каждого ребенка. Дошкольное детство, по мнению психологов – наиболее благоприятный период для развития врожденной одаренности человека.

В последние годы значительно вырос интерес к спорту и физической культуре во всех её проявлениях, появилось множество направлений, появляются и развиваются новые виды спорта.

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

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

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

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

- ✓ повышенная двигательная активность ребенка, ее разнообразие, стремление к овладению сложно координационными движениями;
- ✓ умение тонко различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам, воспринимать и создавать новые на основе двигательного воображения;
- ✓ умение выступать инициатором двигательной деятельности, собственная позиция в ее построении (объяснять двигательные действия, знать точную их последовательность и качественную характеристику);
- ✓ использование своего «двигательного багажа» в новой обстановке (самостоятельно реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности);
- ✓ умение проявлять настойчивость, азартность в достижении цели.

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

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

В дошкольном возрасте физическая одаренность проявляется в сфере движений. Дети, обладающие специфическими физическими способностями, отличаются разнообразием двигательной активности, систематическим стремлением к расширению своих практических навыков, умением использовать имеющиеся навыки для решения проблемных задач, а также позитивным отношением к соревновательности. Возникает необходимость в поиске эффективных путей для выявления физической одаренности и создания оптимальных условий для их развития у детей старшего дошкольного возраста. Не менее важна осознанность ребенком своих способностей, стойкое желание их реализовать, а также четкое понимание ребенком конечной цели: «Зачем он это делает?».

В связи с этим разработан план физического развития по работе с одаренными детьми старшего дошкольного возраста, *целью* которой является создание и реализация выявления и развития задатков и способностей успешности каждого ребенка в образовательном процессе.

Задачи:

- ✓ способствовать формированию у детей стойкой мотивационной базы для занятий физической культурой и спортом, дальнейшего развития врожденной физической одаренности;
- ✓ Ознакомить детей дошкольного возраста с историей и развитием олимпийского движения, историей развития спорта родного города;
- ✓ совершенствовать навыки участия детей в подвижных играх с элементами спортивных игр;
- ✓ способствовать налаживанию контактов между родителями одаренных детей представителями спортивных школ города.

План нацелен на максимальное раскрытие потенциальных возможностей детей, совершенствование системы выявления одаренных детей старшего дошкольного возраста, оказания поддержки каждому ребенку.

На этапе завершения дети имеют результаты:

- ✓ названия видов спорта, спортивного инвентаря и принципов его использования;
- ✓ разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пластичность).
- ✓ формирование начальных физических умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортивными упражнениями.

- ✓ снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Умеют:

- ✓ выполнять основные виды движений, необходимые для участия в спортивных играх и упражнениях;
- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с направленностью;
- ✓ использовать различный традиционный и нетрадиционный спортивный инвентарь по назначению, знают принципы ухода за ним.
- ✓ дети имеют представление о своих физических способностях, знают вид спорта, в котором могут их реализовать, имеют желание заниматься физкультурой и спортом.

Результативность работы проверяется такими видами испытаний, как викторины на выявление уровня освоения теоретических знаний, веселые старты, соревнования, фестивали спорта.

Формы подведения итогов – физкультурные досуги и развлечения, спортивные праздники, фестивали спорта.

Самый главный предполагаемый результат реализации программы – рост количества детей, занимающихся в спортивных секциях, их успешность в дальнейшем.

При составлении плана физического развития по работе с одарёнными детьми старшего дошкольного возраста учитывались следующие принципы дошкольного образования:

*Принцип систематичности* – чередование нагрузки и отдыха.

*Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей детей.

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

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

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

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

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

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

**Перспективный план работы с одарёнными детьми  
«Спортивный гений»**

Месяц	Задачи, содержание	Методы, приёмы
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Диагностика уровня физической подготовки детей и его индивидуальных способностей (одарённости);</li> <li>✓ Уточнение интересов одаренности;</li> <li>✓ Работа с одаренными детьми (выявление творческого потенциала, стимулирование физической активности).</li> </ul>	<p><i>Методы:</i> групповой и индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ, объяснение.</p>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Знакомство с детьми, <i>тестирование</i>;</li> <li>✓ Групповые и индивидуальные занятия.</li> </ul> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ формирование правильной осанки;</li> <li>▪ развитие чувства ритма, темпа, глазомера;</li> <li>▪ укрепление мышц рук, ног, шеи и туловища, подвижности суставов;</li> <li>▪ воспитание желания выполнять команды инструктора.</li> </ul> <p><b>Содержание</b></p> <p>Различные виды <i>ходьбы</i>: высоко поднимая колени, гимнастический шаг, боковой приставной, на носках (с различным положением рук);</p> <p><i>бега</i>: на носках, «Лошадки», заклёстывание голени;</p> <p><i>прыжки</i>, забрасывая обе ноги назад; из глубокого приседа вверх; подскоки.</p>	<p><i>Методы:</i> групповой и индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ, объяснение, повтор за инструктором.</p>
Ноябрь	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ формирование правильной осанки;</li> <li>▪ укрепление суставно-связочного аппарата, развитие пластичности, гибкости.</li> <li>▪ повышение оздоровительного эффекта.</li> <li>▪ воспитывать желание выступать на публике, чётко выполнять указания руководителя, получать удовлетворение и положительные эмоции от танца.</li> </ul> <p><b>Содержание</b></p> <p>Ходьба (высоко поднимая колени, на носках, гимнастический шаг, боковой приставной, с различным положением рук);</p> <p>- бег (высоко поднимая колени, заклёстывание голень, на носках, с подскоком).</p> <p>Повороты на месте, выполнение команд: «Направо», «Налево»</p> <p>Участие в Фестивале комплексов гимнастики «Будь</p>	<p><i>Методы:</i> групповой и индивидуальный.</p> <p><i>Приёмы:</i> показ, объяснение, повтор за инструктором.</p>

	здоров!» среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений.	
Декабрь	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ укрепление свода стопы, тренировка дыхательной системы организма ребёнка;</li> <li>▪ воспитание волевых качеств: выдержки, настойчивости, желание добиться результата.</li> </ul> <p><b>Содержание</b> Шаги: - ритмические шаги; - степ-марш. Расчет на 1-й – 2-й Дыхательная гимнастика: «Ветер и снежок» Участие Новогодних утренников.</p>	<p><b>Методы:</b> групповой и индивидуальный. <b>Приёмы:</b> объяснение, повтор за инструктором, показ и объяснение на примере другого ребёнка.</p>
Январь	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ формирование правильной осанки;</li> <li>▪ развитие чувства ритма, темпа;</li> <li>▪ укрепление мышц рук, ног, шеи и туловища;</li> </ul> <p><b>Содержание</b> Строевые упр.: - правильная стойка; - повороты, построение в круг, по «точкам»; - смыкание и размыкание в кругу, движение по кругу, соблюдая дистанцию; Строевая стойка и выполнение команды: «Сми-рно», «Вольно» Танцевальная игра «Чуча Чача» Дых. гимнастика: «Маятник», «Ветер».</p>	<p><b>Методы:</b> групповой и индивидуальный. <b>Приёмы:</b> показ, объяснение, повторение за инструктором.</p>
Февраль	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ укрепление свода стопы, тренировка дыхательной системы организма ребёнка;</li> <li>▪ воспитание волевых качеств: выдержки, настойчивости, желание добиться результата.</li> </ul> <p><b>Содержание</b> Дыхательные упр.: «Часики», «Насос». Размыканию колонне-на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны; Построению самостоятельно в колонну по одному, в круг, в шеренгу; Расчету на первый-второй и перестроению из одной шеренги в две. Танец игра с ускорением – «Мы пойдём налево» Игра повторяла «Самолет» Участие детей в праздничном мероприятии, посвященном 23 Февраля, Зарница.</p>	<p><b>Методы:</b> поточный, групповой и индивидуальный. <b>Приёмы:</b> показ («зеркальный»), объяснение, повторение и выполнение с инструктором, помощь, обработка техники.</p>

<p>Март</p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ укрепление осанки, свода стопы, кистей и пальцев рук; мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>▪ развивать мышечную силу, ловкость, глазомер, выносливость, равновесие и координацию;</li> <li>▪ знакомить с большими «полотнами»; учить работать с ними, сочетать движения в композиции, в группе детей выполнять свою партию, вовремя вступать, слышать музыку; продолжать работу со степами;</li> <li>▪ воспитывать умение эмоционального выражения в танце, волевые качества, желание исполнить свою партию ярко, выразительно, без ошибок.</li> </ul> <p><b>Содержание</b>          Комплексы ОРУ с гимн. мячом - «Мой весёлый, звонкий мяч!».          Передвижения:          Прямое (в обход площадки) - параллельно основным границам зала или площадки          По диагонали - под углом к основным границам площадки          Круговые - по дуге к основным границам площадки          Танец игра «Как живешь»          Выступление на 8 марта.</p>	<p><b>Методы:</b> поточный, групповой, индивидуальный.  <b>Приёмы:</b> показ «зеркальный», объяснение, повторение, совместное выполнение упражнений с инструктором, помощь.</p>
<p>Апрель</p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ укрепление свода стопы, мышц рук, ног и спины;</li> <li>▪ развивать чувство ритма, мышечную силу, выносливость, чёткость и точность выполнения;</li> <li>▪ воспитывать желание заниматься и осваивать новое.</li> </ul> <p><b>Содержание</b>          Построение в круг          Построение в полукруг.          Построение в рассыпную          Построение в шахматном порядке          Футбол - Прыгун - «Весёлые мячи».          П/игра «Заря зарница», «Мяч водящему по имени»          Релаксационные упражнения - «Холодно – жарко»          Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись,</p>	<p><b>Методы:</b> групповой, индивидуальный и дифференцированный.  <b>Приёмы:</b> показ, объяснение, повторение и выполнение с инструктором, помощь инструктора, отработка техники выполнения.</p>

	<p>расслабились...Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).</p> <p>«Качели» Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).</p> <p>Спортивный досуг - День Здоровья</p>	
<p>Май</p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ прививать детям навыки движений на расслабления и на растягивание мышц;</li> <li>▪ развивать силу, ловкость, гибкость, глазомер, координацию и равновесие;</li> <li>▪ воспитывать желание выступать на публике, чётко выполнять указания руководителя, получать удовлетворение и положительные эмоции от танца;</li> <li>▪ развитие координации, ориентировки в пространстве; умение соблюдать дистанцию при работе с предметами.</li> </ul> <p><b>Содержание</b></p> <p>Основные построения, перестроения: пары, круг, шахматный порядок, движения по кругу.</p> <p>Комплекс ОРУ с лентами: «Лента вейся, вверх – лети!»</p> <p>Танцевальные композиции с несколькими предметами (каждый ребёнок на свой выбирает предмет и демонстрирует движения, маленькую композицию).</p> <p>Игра- "Чье звено быстрее построится", "Ищи вожака", в которых инструктору следует оценивать не только быстроту выполнения задания, но и качество построения - равенство в строю, дистанцию.</p> <p>Игра «Слушай и выполняй». Дети под музыку выполняют различные танцевальные движения или бегают в рассыпную. На первую остановку музыки действуют соответственно первой команде и т. д.</p> <p>Команда 1 – встать в круг и сделать выпад правой ногой.</p> <p>Команда 2 – встать в шеренгу и повернуть голову вправо.</p> <p>Команда 3 – встать в 2 колонны в широкой стойке.</p>	<p><b>Методы:</b> поточный, групповой, индивидуальный.</p> <p><b>Приёмы:</b> показ и объяснение на примере другого ребёнка, повторение, отработка техники.</p>

	<p>Команда 4 – встать по диагонали и поставить руки в стороны.</p> <p>Игра - Пять шагов</p> <p>Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления. Участвуют поочередно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.</p> <p>Повтори наоборот</p> <p>Цель игры: развивать пространственную координацию. Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперед – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.</p> <p>Релаксационные упражнения – «Озорные щечки»</p> <p>Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.</p> <p>«Загораем» - Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (<i>вытянуть ноги вперед, сидя на полу</i>). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (<i>можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы</i>). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало! Вдох – пауза, выдох – пауза.</p> <p>Мы прекрасно загораем!</p> <p>Выше ноги поднимаем!</p> <p>Держим... Держим... Напрягаем...</p> <p>Загораем! Опускаем (<i>ноги резко опустить на пол</i>).</p> <p>Ноги не напряжены, расслаблены.</p>	
Июнь	<p>Анкетирование – «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»; «Одарённость в спорте!»</p> <p>Консультация – «Формы взаимодействия ОУ с родителями детей с признаками одарённости»</p>	Работа с педагогами

<p>Участие воспитанников в муниципальных конкурсах, соревнованиях, фестивалях города</p> <p>Мониторинг качества образования по блоку «Физическая культура» (на начало и конец учебного года) - старший дошкольный возраст.</p> <p>Обновление физкультурного инвентаря в спортивном зале - в течение уч. года</p>	<p>Организационно – управленческая деятельность</p>
<p>Индивидуальные и групповые консультации с выходом на родительские собрания по вопросу -ДА, одарённые дети, ГТО, Фестивали.</p>	<p>Работа с родителями</p>