

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОСИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ГАУ ДПО НСО НИПКиПРО)

## **Межрегиональная научно-практическая конференция**

*«Реализация ФГОС, ФООП и ФАОП в ОО Новосибирской области  
и научно-методическое сопровождение обновления содержания и технологий  
преподавания учебного предмета "Физическая культура"  
в контексте социально-педагогического взаимодействия»*

**5 декабря 2025 год**

**Тема доклада**

**Организация двигательной активности дошкольников МБДОУ ЦРР № 28 «Огонёк»  
и её вариативный компонент**

**Ваганова Евгения Владимировна, инструктор по физической культуре**

# Актуальность программы

## Комплексный подход

### Разностороннее физическое развитие:

- Становление физических качеств: гибкости, силы, координационных способностей, чувства равновесия.
- Формирование двигательных навыков
- Повышение функциональных возможностей ОДА
- Формирование навыков саморегуляции и осознанного управления телом.
- Формирование знаний о базовых понятиях и принципах йоги

### Развитие психоэмоциональной сферы:

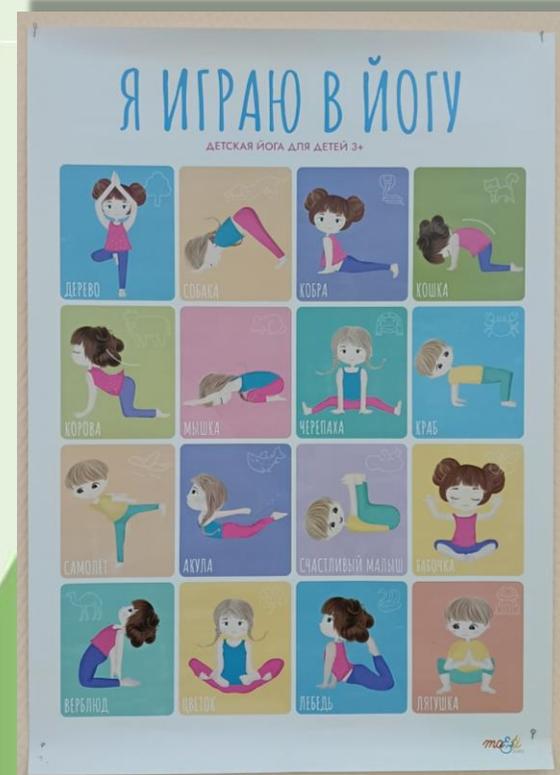
- укрепление самооценки и уверенности в своих силах;
- стимулирование воображения, речевого и двигательного творчества;
- воспитание силы воли и целеустремлённости.

**Интеграцию образовательных областей:** познавательное, речевое, социально-коммуникативное и художественно-эстетическое развитие.

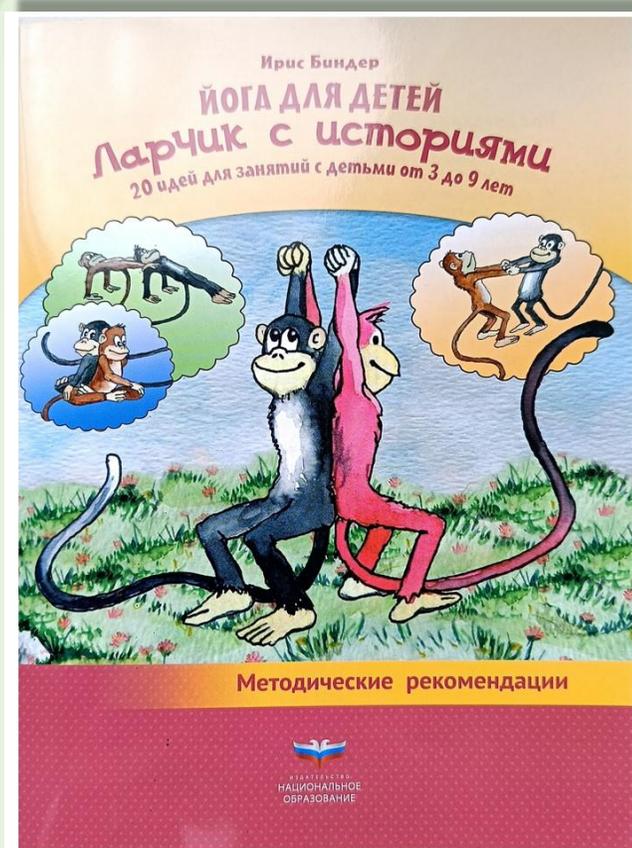
## Практичность:

- встраивается в любые формы двигательной деятельности: занятие по ФК, досуговая деятельность, утренняя гимнастика, физминутки
- объединяет всех участников образовательного процесса: инструктор по ФК, воспитатели, дети, родители;
- не требует дополнительного материально-технического обеспечения.

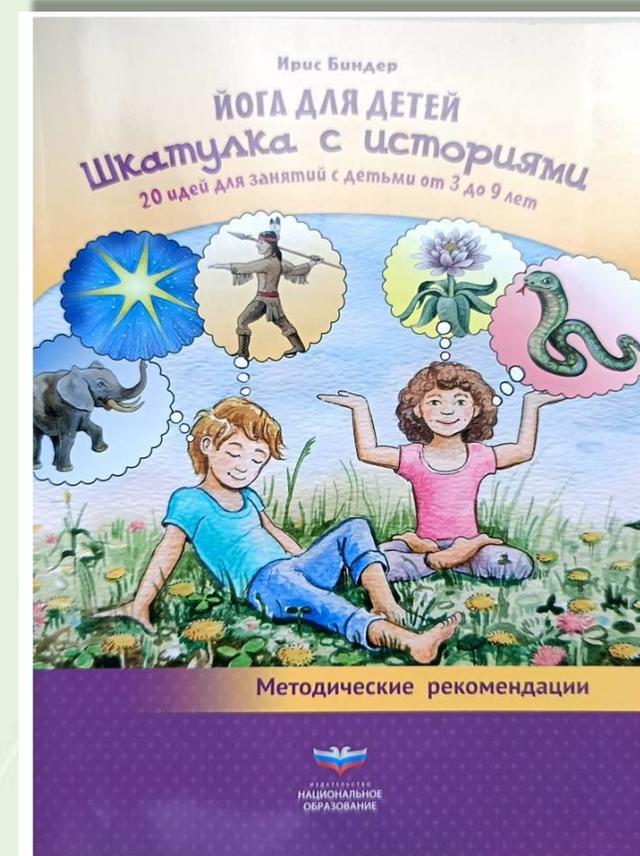
# Дидактические средства наглядного обучения



Биндер И. Йога для детей. Ларчик с историями: 20 идей для занятий с детьми от 3 до 9 лет: методические рекомендации – Москва: Издательство «Национальное образование», 2021. – 40с.: ил. + 40 карт.



Биндер И. Йога для детей. Шкатулка с историями: 20 идей для занятий с детьми от 3 до 9 лет: методические рекомендации – Москва: Издательство «Национальное образование», 2021. – 40с.: ил. + 40 карт.



# Вариативные формы двигательной активности

## Расписание

Вид деятельности \ Возрастная группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Занятие по физической культуре	2 раза в неделю	
	25 мин	30 мин
Физкультурный (интегрированный) досуг	1-2 раза в месяц	
	30 мин	40 мин
Физкультурный праздник	1 раз в год	
	50 мин	60 мин
Утренняя гигиеническая гимнастика	Ежедневно	
	10 мин	
Физминутка	В рамках занятий по познавательному и речевому развитию	
	3 мин	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	



**Йога-былина о защитниках земли русской  
в рамках совместной досуговой деятельности с родителями  
«Богатырские состязания»,  
приуроченной к Дню народного единства**

**Асана «Мирный герой»**



**Асана «Лук»**





## Игровые имитационные упражнения (асаны)

### Асана «Цветок»



### Асана «Звезда»



### Асана «Дерево»



### Асана «Обезьяна ищет блох»



## Подвижные игры

Игра «Цапля и лягушки»  
(асана «Лягушка»)



Игра «Перелёт птиц»  
(асаны «Гора» и «Птица»)



Подвижная игра «Пчёлки»  
(асаны «Пчела» и «Цветок»)



Игра «Солнышко и дождик»  
(асана «Большое солнце»)



## Дыхательные упражнения

### Вибрационный выдох со звуком (асана «Обезьяна»)



### Диафрагмальное дыхание



### Попеременное дыхание через ноздри



## Видеофрагмент авторской йога-истории



## Ожидаемые результаты

**К концу освоения программы дети:**

- **знают названия асан, принципы их выполнения выполняют;**
- **Демонстрируют способность к самоконтролю за выполнением упражнений, координируя свои действия;**
- **Демонстрируют прирост не менее 15 % в показателях равновесия, гибкости, динамической и**
- **скоростно-силовой подготовки;**
- **Проявляют двигательное творчество, инициативу, волевые и нравственные качества.**

# Методы оценки

## Контрольные тесты

### 1. Проба Ромберга (сек) (способность к равновесию)

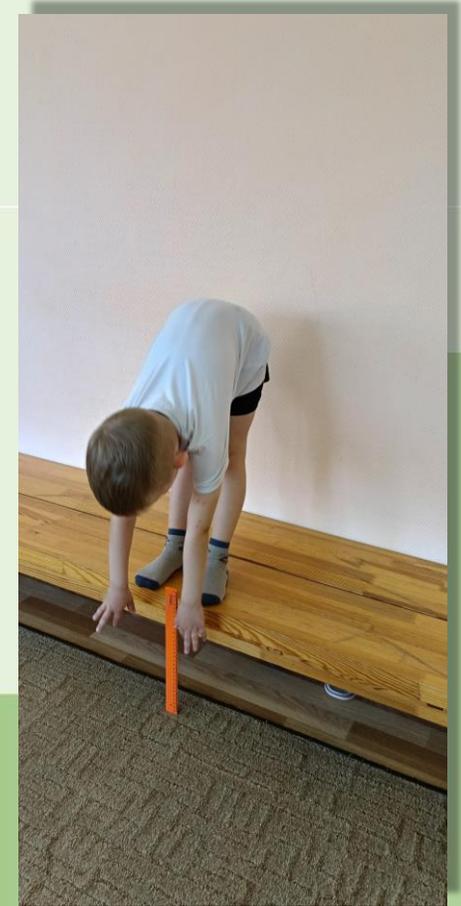
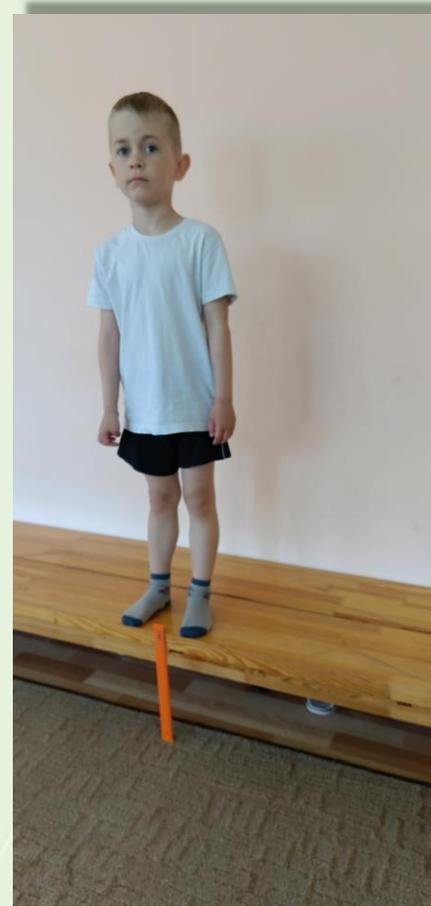
Подготовительная группа



Старшая группа



### 2. Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамье (см) (активная гибкость)



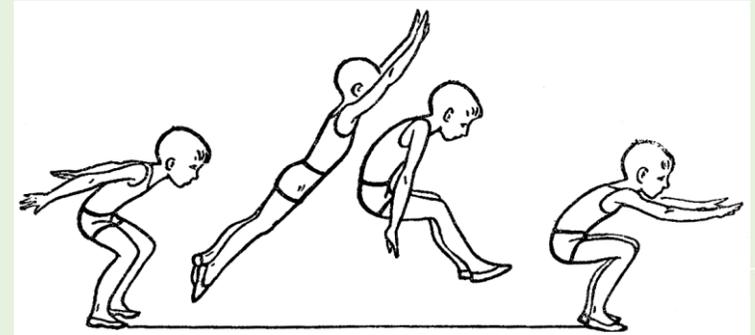
## Методы оценки

### Контрольные тесты

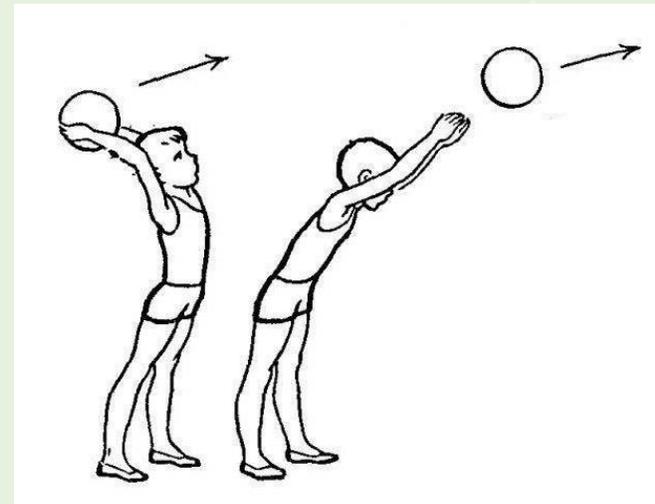
**3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)**  
(динамическая сила)



**4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**  
(скоростно-силовое качество)



**5. Метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из положения стоя (м)**  
(скоростно-силовое качество)



# Методы оценки

## Метод математической статистики

### Формула Усакова для оценки темпов прироста показателей физических качеств

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{1/2 (V2 + V1)}$$

W – прирост показателей темпов (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

### Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

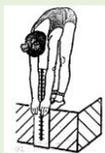
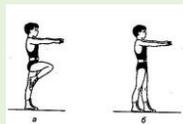
темпы прироста в %	оценка	за счёт чего был достигнут прирост
До 8%	неудовлетворительно	За счёт естественного роста.
8 – 10%	удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности.
10 – 15%	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ
Свыше 15%	отлично	За счёт более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

# Результаты освоения парциальной программы «Игровые упражнения с элементами йоги в ДОО»

2024-2025 учебный год

## Группа комбинированной направленности № 8 «Пчёлки» (6-7 лет)

	1		2		3		4		5		6		7		сводная		W% прирост
	Н.Г.	К.Г. + 53%	Н.Г.	К.Г. + 26%	Н.Г.	К.Г. + 40%	Н.Г.	К.Г. + 39%	Н.Г.	К.Г. + 30%	Н.Г.	К.Г. + 35%	Н.Г.	К.Г. + 70%	Н.Г.	К.Г. + 40%	
ЗУН сформированы	17%	70%	65%	91%	30%	70%	43%	82%	48%	78%	30%	65%	13%	83%	43%	83%	>15% - 92%
ЗУН в стадии формирования.	57%	21%	35%	19%	42%	26%	57%	18%	52%	22%	61%	31%	28%	13%	57%	17%	10-15% - 4%
ЗУН не сформирован	26%	9%	0%	0%	28%	4%	0%	0%	0%	0%	9%	4%	59%	4%	0%	0%	< 15% - 4%



Саморегуляция  
Творчество  
Волевые кач-ва

Знания

## Группа комбинированной направленности № 15 «Теремок» (5-6 лет)

	1		2		3		4		5		6		7		сводная		W% прирост
	Н.Г.	К.Г. + 33%	Н.Г.	К.Г. + 33%	Н.Г.	К.Г. + 11%	Н.Г.	К.Г. + 33%	Н.Г.	К.Г. + 37%	Н.Г.	К.Г. + 19%	Н.Г.	К.Г. + 33%	Н.Г.	К.Г. + 34%	
ЗУН сформированы	30%	63%	30%	63%	22%	33%	11%	44%	15%	52%	18%	37%	0%	33%	22%	56%	>15% - 81%
ЗУН в стадии формирования.	22%	33%	63%	33%	41%	63%	85%	52%	81%	44%	48%	56%	26%	56%	74%	40%	10-15% - 15%
ЗУН не сформирован	48%	4%	7%	4%	37%	4%	4%	4%	4%	4%	33%	7%	74%	11%	4%	4%	< 15% - 4%

# Спасибо за внимание!

