
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 38 муниципальное образование Кореновский район

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №2 от 21.10.2022

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ № 38
_____ Т.Н.Фокина

Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста «Стань чемпионом»

Для детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Автор программы:
Инструктор по физической культуре
Визулайнен Юлия Петровна
Старший воспитатель Фокина Татьяна Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ

I	Целевой раздел.....	3
	Пояснительная записка.....	3
	Общая характеристика программы.....	4
	Цели и задачи программы.....	4
	Принципы и подходы формированию программы.....	5
	Значимые для разработки и реализации программы.....	7
	Общая характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста.....	9
	Характеристика дошкольного возраста (3-7 лет).....	11
	Планируемые результаты освоения программы.....	12
II	Содержательный раздел.....	14
	Виды подготовки по программе раннего физического развития детей.....	14
	Средства и методы Программы раннего физического развития детей.....	16
	Взаимодействие с семьями воспитанников и развитие у детей инициативности.....	29
III	Организационный раздел.....	34
	Учебно-методическое обеспечение программы.....	34
	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	37
	Планирование процесса физического развития детей дошкольного возраста.....	37
	Кадровые условия реализации программы.....	
	Учебный план для детей 2 младшей группы 3-4 года.....	38
	Учебный план для детей средней группы 4-5 лет	39
	Учебный план для детей старшей группы 5-7 лет	40
	Содержание учебного плана для детей средней группы 4-5 лет.....	41

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Актуальность Программы

Детство является исключительно важным периодом, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. За последние 10 лет количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья, увеличилось в два раза, а число дошкольников, не имеющих таких отклонений, уменьшилось в три раза. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий для разных возрастных ступеней. Природа изобрела механизмы защиты и самозащиты, и задача педагогов заключается в том, чтобы научить детей использовать эти природные механизмы, а с помощью специально подобранных средств можно подтолкнуть эти механизмы к работе. Огромный потенциал средств и методов физической культуры позволяет решать самые разнообразные задачи, совершенствовать функции и системы человеческого организма. Важно научить ребенка правильно ходить, бегать, прыгать, пользоваться разнообразными видами основных жизненно необходимых движений; овладеть гимнастическими и танцевальными упражнениями, разнообразными подвижными играми; сохранять правильную осанку.

Решение этой проблемы возможно при наличии программы, в которой отражены направленность занятий с детьми до поступления в школу, задачи, средства, методы, формы организации занятий, а также регламентированы объемы нагрузок. Программа представляет собой специально спроектированные и систематизированные блоки средств и методов, заложенных в основу работы и наиболее полно отвечающих возрастным особенностям детей дошкольного возраста (3–7 лет). При необходимости педагог должен адаптировать программу в соответствии с возможностями детей разных групп здоровья. Содержание программы по возрастным группам распределяется в зависимости от уровня физической подготовленности дошкольников.

В процессе реализации программы дети начинают испытывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщаться к здоровому образу жизни, знакомятся с танцевальной и музыкальной культурой. Занятия физической культурой укрепляют здоровье, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, волевые и другие важные качества.

Общая характеристика Программы

Парциальная программа раннего физического развития детей разработана на основании статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО)¹. Программа направлена на формирование и развитие физических способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Программа обеспечивает адаптацию детей к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Программа составлена на основе требований к структуре образовательных программ, определяемых ФГОС ДО, применительно к каждому этапу физической подготовки развития детей.

Цель и задачи реализации Программы

Основная цель программы – методическое обеспечение организации и реализации процесса раннего физического развития детей дошкольного возраста посредством целенаправленного многолетнего воздействия на организм средствами физической культуры, создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- прививать культурно-гигиенические навыки;
- оздоравливать организм посредством формирования навыка правильного дыхания;
- способствовать формированию психологического здоровья у дошкольников;
- способствовать осознанию и осмыслению собственного «я», преодолению барьеров в общении, формированию коммуникативных навыков;

- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами;
- гармонизировать физическое развитие детей;
- совершенствовать двигательные навыки и физические качества;
- повышать функциональные резервы систем организма;
- улучшать общую физическую работоспособность;
- повышать неспецифическую сопротивляемость;
- воспитывать и закреплять навыки правильной осанки.

Принципы и подходы при формировании Программы

Формирование образа жизни детей, дающего максимальный вклад в формирование здоровья, принято называть здоровым образом жизни. Существует ряд критериев здорового образа жизни, к числу которых относится гармоничное сочетание биологического и социального в человеке, гигиеническое обоснование форм поведения и соблюдение режима труда и отдыха, организация системы рационального питания, проведение различных закаляющих и развивающих упражнений.

В основу Программы раннего физического развития детей заложены следующие **принципы**:

- природосообразности – предусматривает отношение к ребенку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма, с учетом особенностей физического развития, состояния его здоровья;
- воспитывающего обучения – отражает необходимость создания в учебном процессе благоприятных условий для воспитания ребенка, для формирования его позитивного отношения к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение – две стороны единого процесса формирования личности;
- гуманизации педагогического процесса – определяет приоритет не передачи знаний и умений, а развития самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;
- систематичности и последовательности – предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;
- развивающего обучения – не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, то есть развивается личность ребенка в целом. Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно сориентировано на «зону ближайшего развития» (Л.С. Выготский). Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со

стороны взрослого. Педагог должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей;

- индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей детей, связанных с темпами их биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;

- научности – подразумевает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками;

- комплексности педагогических процессов – выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов, психологов и медицинских работников;

- концентрического (спиралевидного) обучения – заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития;

- комплексности и интегративности – включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;

- связи теории с практикой – формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

- индивидуально-личностной ориентации воспитания – предполагает, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;

- доступности – позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;

- успешности – заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;

- коммуникативности – помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;

- результативности – предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;

- гуманизма – определяет общий характер отношений воспитателя и воспитанников. Ребенок представляет собой главную ценность со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями;

- гуманизации – включает оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия;

- культуросообразности – предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится ребенок;

– целостности и единства – определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;

– непрерывности оздоровительного воспитания – включает постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;

– достаточности, который можно охарактеризовать как «все хорошо в меру».

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Формирование основных движений как основы гармоничного физического развития

Основные движения – это жизненно необходимые для ребенка навыки, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Конечная цель формирования и развития навыков основных движений состоит в том, чтобы научить каждого ребенка:

– сознательно управлять своими движениями;

– самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающими;

– понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования;

– правильно выполнять движения; навыкам точных мышечных ощущений;

– творческому использованию этих движений в повседневной жизни.

Решение поставленных задач возможно только благодаря упражнениям в основных движениях в условиях двигательной активности самого ребенка, а также в процессе организованного обучения.

Основные движения развивают «кинестетические ощущения, которыми ребенок постепенно научается владеть и руководствоваться при всех своих действиях» (П.Ф. Лесгафт). Каждый двигательный акт сопровождается кинестетическими ощущениями, уточняющими представления ребенка о его выполнении. В то же время они содействуют точному восприятию и осознанному восприятию двигательных действий в ходе двигательной активности ребенка.

Установлено, что формирование комплексной чувствительности организма (кинестетических ощущений) происходит в результате направленной двигательной деятельности ребенка. Оно включает в себя восприятие движений, кожно-мышечную чувствительность, представление движений, работу дистантных анализаторов (зрения, слуха). Имея двоякую направленность, кинестетические ощущения, с одной стороны, сами развиваются в процессе основ-

ных движений. А с другой стороны, более высокий уровень развития кинестетических ощущений позволяет совершенствовать качество движений за счет дифференцированного контроля за их выполнением и срочно корректировать их по итогам анализа поступающей информации.

Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. Так, установлено, что в скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга. Они несут информацию о производимых мышечных усилиях организма – натяжении мышц, связок, сухожилий.

Указывая на важность эстетического развития ребенка при выполнении основных движений, следует отметить, что в психолого-педагогической литературе подчеркивается, что стремление к «красоте тела, к красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств» (В.В. Гориневский) в ходе выполнения движений должно быть естественным и постоянным, составлять сущность любой двигательной активности.

При выполнении движений активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегулирующей движением. Анализируя и сопоставляя результаты движений, ребенок сначала под руководством педагога, а затем и самостоятельно способен делать простейшие обобщения, выделять наиболее эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий. При правильной организации обучения движению старшие дошкольники способны оценивать как свои собственные достижения, так и достижения своих товарищей. В основных движениях развиваются и волевые усилия.

Под воздействием упражнений в основных движениях не только совершенствуются строение тела, функциональные возможности организма, но и изменяется характер ребенка. Свободные, раскрепощенные движения порождают свободу личности, воспитывают смелость и решительность, раскованность и активность поведения, доброжелательные отношения со сверстниками. Правильно организованные основные движения укрепляют как тело, так и душу, формируют умение владеть собственным поведением, эмоциями, чувствами, что является одним из высших проявлений воли.

Развитие произвольных движений у дошкольников должно иметь преимущественно воспитательную направленность, с учетом закономерностей формирования важнейших качеств личности и положительных черт характера. Отмечается, что дети значительно быстрее и лучше овладевают двигательным умением, если попутно воздействовать на развитие у них ловкости, смелости, активности, если воспитывать в детях волю, более устойчивое внимание, уверенность в своих силах.

Основные движения требуют понимания ребенком сущности выполняемых двигательных действий, умения выполнять их правильно и осознанно.

Они повышают функциональные возможности организма; развивают познавательные, волевые, эстетические, нравственные качества личности; способствуют познанию собственного тела; обеспечивают ориентировку в пространстве и во времени, осуществление целенаправленной деятельности в соответствии с окружающими условиями.

Выполнение основных движений гармонизирует отношения с окружающим миром, способствует познанию и формированию двигательной культуры.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья – гармоничного умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается; движения являются его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно. Физические упражнения укрепляют мускулатуру, обеспечивают подвижность суставов и прочность связок, повышают минутный выброс крови сердцем и увеличивают дыхательный объем легких, стимулируют обмен веществ, благотворно действуют на органы пищеварения и нервную систему, а также повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, различным инфекциям. Физические упражнения повышают резервные возможности всех органов и систем человеческого организма.

Здоровый ребенок – комплексное определение, включающее в себя гармоничное физическое, нервно-психическое и соматическое здоровье. Единство всех линий развития ребенка с рождения характеризуется понятием «психомоторное развитие», в котором отражена взаимосвязь и взаимообусловленность всех составляющих развития и роста ребенка.

Увеличение массы тела ребенка и его рост происходят с одновременным развитием мозга, костно-мышечной системы, совершенствованием двигательных навыков, включая и мелкую моторику кисти. Двигательная активность ребенка способствует познанию им окружающей среды, формированию умений и навыков самообслуживания.

Целенаправленная и контролируемая двигательная активность дает возможность индивидуализировать и корректировать темпы развития ребенка, обеспечивая адекватное возрасту функционирование внутренних органов и систем. Сочетание физической активности с закаливающими процедурами, рациональным питанием, режимом дня и профилактическими мероприятиями позволяет растить здоровых детей.

Общая характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста

На различных этапах многолетнего процесса физического воспитания направленность, соотношение средств и объемов нагрузки изменяются. Прохож-

дение программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Психическое развитие детей раннего и дошкольного возраста имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать для формирования устойчивой мотивации к избранному виду двигательной деятельности, а также для адекватных подходов к ее организации.

Содержание физического развития детей должно быть спроектировано в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями развития всех органов и систем детей дошкольного возраста и отвечать гигиеническим требованиям воспитания детей. Исходя из этого определяются направленность занятий, формы их организации, задачи и средства физического воспитания детей.

Вместе с тем, следует учитывать, что границы возрастных периодов условны, трудно определить окончание одного и начало другого этапа развития. Помимо паспортного возраста необходимо учитывать биологический возраст. Биологический возраст характеризуют уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания, возрастом формирования скелета, появления постоянных зубов. У значительной части детей биологический и паспортный возраст совпадают, однако встречаются дети и подростки, у которых биологический возраст опережает хронологический или отстает от него.

Характеристика дошкольного возраста (3–7 лет)

Этот возрастной период характеризуется расширением предметного мира и необходимостью действия в мире реальных вещей. Начинает формироваться самосознание и самооценка ребенка, а также уровень притязаний. При этом важным аспектом является формирование положительной самооценки, которая в дальнейшем способна быть стержневым фактором личности и обуславливает формирование «спортивного характера». Самый сильный мотив для целенаправленной деятельности детей 3–7 лет (спортивной деятельности) – поощрение и получение награды. В этой связи педагогу важно предусмотреть варианты позитивного подкрепления успехов дошкольников. Менее сильный мотив деятельности для детей 3–7 лет – наказание.

Ведущая деятельность дошкольного возраста – игровая. Именно в процессе игры у детей 3–7 лет формируется активное запоминание, образное мышление, двигательная деятельность и отрабатываются социальные роли. В ролевой игре можно сравнить свои возможности и других детей, лучше познать себя. Как писал Л. С. Выготский, «игра в конденсированном виде содержит в себе, как в фокусе увеличительного стекла, все тенденции развития». Целесообразно строить физкультурные занятия в форме игры. При этом чем младше ребенок, тем больше игры должно быть в занятии.

С 3 до 7 лет становится более устойчивой структура движений и совершенствуется перемещение рук в игровых и бытовых ситуациях, начинается согласованное движение рук и ног при ходьбе и беге. До 3–5 лет произвольная моторика конечностей сопровождается многообразными избыточными движениями.

К 4 годам формируется структура ходьбы, но она остается неритмичной и нестабильной. С 4 лет возможно целенаправленное воздействие на формирование движений, оптимально сочетающее в себе показ со словесной инструкцией.

Асинхронность ребенка 3–5 лет сменяется к 6–7 годам выраженной синхронностью действий. С 3–7 лет программирование произвольных движений осуществляется на базе зрительной обратной связи.

Новые движения формируются длительно, и большое значение имеет технология обучения. Широко используемый на этапе 3–5 лет метод подражания (механического копирования) в 5–6 лет должен смениться методом осознанного выполнения движения, задаваемого четкой, доступной, поэлементной словесной инструкцией и демонстрацией. В этот возрастной период точность движений переходит под контроль органов зрения самого ребенка.

Состояние опорно-двигательного аппарата и связанного с ним физического качества гибкости у дошкольников характеризуется наличием большого количества эластических волокон в соединительной ткани связок и низким уровнем минеральной плотности костной ткани, что обеспечивает высокий уровень гибкости, сохраняющийся до конца дошкольного возраста.

Динамическая нагрузка увеличивается с возрастом за счет развития мышц последовательно от нижних конечностей (3–5 лет) к верхним конечностям (6–7 лет). Такая последовательность роста и развития конечностей определяет набор развивающих упражнений на определенные группы мышц и частей тела. Поэтому нагрузку в 3–5-летнем возрасте следует давать сначала на крупные группы мышц нижних конечностей, с 5–6 лет – на верхние конечности. Длительность работы динамической нагрузки в 3 года составляет 80 с, в 5 лет – 120 с, к 7 годам – не более 130 с.

Исходя из выше сказанного, *основными задачами физического воспитания* в возрасте 3–7 лет являются:

- оптимизация физического и психомоторного развития;
- оптимизация двигательных навыков;
- формирование физических качеств.

Формы организации занятий: индивидуальные занятия, занятия в подгруппе.

Средства физического воспитания: основная гимнастика, подвижные игры, плавание.

Планируемые результаты освоения Программы

Требования ФГОС ДО к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. В предлагаемой программе раннего физического развития они разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ДО к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Результаты физического развития в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры физического развития на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, в том числе двигательной; способен выбирать себе род занятий, участников по подвижным играм;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к двигательной активности;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных подвижных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других; адекват-

но проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты во время подвижных игр;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в двигательной деятельности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в двигательной деятельности; может соблюдать правила безопасного поведения во время физических упражнений и подвижных игр, правила личной гигиены;

- осознает пользу занятий физической культурой, ее роль в сохранении и укреплении здоровья;

- осознает необходимость здорового образа жизни, стремится к нему;

- владеет гимнастическими упражнениями;

- у ребенка сформировано целостное восприятие своих потенциальных возможностей.

В целом, к основным показателям эффективности освоения Программы относятся:

- снижение показателей заболеваемости детей;

- повышение показателей развития физических качеств;

- устойчивые показатели психоэмоционального благополучия детей.

При реализации Программы предусмотрена педагогическая диагностика (мониторинг) физического развития и сформированности двигательных навыков детей. Согласно ФГОС ДО, такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- 2) оптимизации работы с группой детей¹.

В соответствии со спецификой деятельности Центров раннего физического развития мониторинг дополняется сведениями, полученными в результате применения аппаратно-программного комплекса для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста

Виды подготовки по программе раннего физического развития детей

Программа раннего физического развития детей включает в себя следующие виды подготовки: физическую, техническую (базовые навыки универсального характера), психологическую, теоретическую.

Физическая подготовка – это организованный процесс, который направлен:

- на всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Для этапа раннего физического развития детей характерна общая физическая подготовка, которая по мере взросления ребенка, совершенствования функций его организма и спортивной ориентации на конкретный вид двигательной деятельности может трансформироваться в специальную. Для эффективного решения задач физической подготовки более всего подходит комплексное применение средств и методов с учетом возрастных особенностей детей.

Техническая подготовка детей предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности, включенного в программу раннего физического развития.

Психологическая подготовка направлена:

- на формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенную, идеомоторную, психомышечную тренировку;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработку толерантности к эмоциональному стрессу.

Цель теоретической подготовки – привить интерес к занятиям физической культурой, формировать культуру здорового образа жизни, умений при-

менять полученные знания в жизни. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить детей осмысливать и анализировать свои действия. Необходимо приучать детей анализировать содержание своего общего и двигательного режима, к сбалансированному питанию, посещать физкультурно-спортивные мероприятия, изучать технику выполнения двигательных действий, смотреть фильмы, мотивирующие на организацию здорового образа жизни. Теоретические занятия во всех возрастных группах рекомендуется проводить 5–15 мин с использованием наглядных дидактических материалов. Эти занятия органически связаны с физическим, техническим, психологическим видами подготовки. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке:

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта.

2. История развития и современное состояние базовых видов спорта. История развития гимнастических дисциплин, легкой атлетики, борьбы, плавания и других видов спорта. Достижения российских спортсменов в различных видах спорта.

3. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние органов и систем организма.

4. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей физической подготовке.

5. Основы техники выполнения физических упражнений. Принципы, этапы. Ошибки, их предупреждение и исправление.

6. Особенности проведения тренировочных занятий.

7. Психологическая подготовка к тренировкам.

8. Основы музыкальной грамоты. Значение музыки для развития человека. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

9. Режим, питание и гигиена при занятиях физической культурой. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму

дня детей различного возраста. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

10. Меры профилактики травматизма, первая медицинская помощь. Краткая характеристика травм и их причины. Профилактика травматизма. Правила оказания первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни, причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.

Наглядные дидактические материалы по темам теоретической подготовки включены в учебно-методическое обеспечение Программы.

Средства и методы Программы раннего физического развития детей

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения – это движения отдельными частями тела или сочетания таких движений. Они просты по своей структуре и не требуют продолжительного разучивания. С их помощью можно оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся: развивать двигательные способности, формировать правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения позволяют оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц, регулировать физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнений, их количества в одном занятии и интенсивности мышечного напряжения, с которым они выполняются.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с предметами (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и др.), с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения на силу, растягивание и гибкость обеспечивают одновременно развитие силы мышц, гибкость и укрепление костно-связочного аппарата. Каждое движение связано с одновременной работой нескольких групп мышц: сокращением одной группы и растягиванием другой. Для развития того или иного качества мышц (силы или растягивания) следует изменять условия выполнения движений, меняя количество повторений, темп, амплитуду и степень мышечного напряжения.

В качестве упражнений на гибкость также применяются средства гимнастики йога. Можно проводить как отдельные занятия, так и включать отдельные упражнения в разминку.

С детьми дошкольного возраста возможно применение следующих средств йоги: упражнения или позы различной степени сложности, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения.

Позы йоги – это статические физические упражнения, но статическими они выглядят только внешне. Фиксация тела требует мышечных включений для его удержания. В этом случае динамика физиологических изменений в организме создается возрастающим мышечным утомлением. Посредством поз развиваются статическая сила (повышением нагрузки), статическая выносливость (увеличением продолжительности времени), гибкость. В статических позах происходит осознанное и целенаправленное воздействие на интенсивное запечатление соматической (телесной) памяти, что способствует большей осознанности телесных ощущений. Центральным звеном движения является координация. Она обеспечивает точность, соразмерность и плавность движений. Концентрация внимания при выполнении поз йоги помогает оптимизировать систему сенсомоторной регуляции. Чем выше концентрация внимания, тем меньше усилий требуется для исполнения позы, вырабатывается способность к сосредоточению. Позы на равновесие наиболее эффективно тренируют внимание.

У детей, занимающихся йогой с раннего возраста, развивается способность комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ, чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении.

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Разумеется, потенциал развития более высок, если практика начинается с юных лет, и человек не имеет каких-либо физических отклонений.

Практика йоги способствует не только гибкости и развитию растущего организма; благодаря ей оптимизируется мышление, развивается внимание и концентрация, пробуждается творческий потенциал. Воображение и фантазия у детей до 6 лет обычно ассоциативно связаны с игрушками и сказками; учитывая это, можно направить воображение детей на более реальные вещи, таким образом побуждая их адекватно взаимодействовать с окружающим миром. Ребенок обычно интуитивен и менее обусловлен, чем взрослый, и поэтому он более откровенен, прямолинеен и, прежде всего, обладает большей способностью к обучению. Позже, когда ребенок взрослеет и начинает ходить в школу, те же самые практики способствуют оптимизации его познавательных способностей, а постоянная дисциплина позволяет ему направить эмоции в конструктивное русло. Даже дети с ограниченными физическими возможностями могут участвовать в занятиях йогой, так как для этого не требуется много сил. Упражнения гимнастики йога тонизируют и растягивают мышцы, способствуют развитию гибкости и благотворным образом влияют на состояние нервной и эндокринной систем.

В качестве силовых упражнений применяются движения отдельных частей тела и их комбинации, выполняемые по полной амплитуде и преимущественно в медленном темпе.

Упражнения на растягивание и гибкость имеют большое значение не только в развитии и поддержании нормальной гибкости, но и в достижении оптимальной подвижности в суставах. Малая подвижность и недостаточная амплитуда ограничивают движения и приводят к скованности и неловкости, и наоборот, большая подвижность в суставах создает условия для большей динамичности, силы и размаха.

Строевые упражнения

Строевые упражнения являются не только средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке, но и способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние детей дошкольного возраста, могут служить средством снижения физической нагрузки.

В этот вид упражнений входят:

- а) элементы строя на месте и в движении;
- б) передвижения;
- в) построения и перестроения по разметкам (для размыкания).

Управлять строем рекомендуется с помощью распоряжений, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком или жестом).

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения, обусловленные своеобразными приемами и непривычным положением тела, являются отличным средством для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, смелость, ориентировка в пространстве, и с успехом могут быть использованы для тренировки вестибулярного аппарата.

К применяемым в программе акробатическим упражнениям относятся группировки, перекаты, кувырки, упражнения в балансировании.

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения представляют собой естественные способы передвижения людей; движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и в быту. К ним относятся упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании и ловле, лазании, перелезании и переползании, равновесии, преодолении препятствий.

Прикладные упражнения применяются в качестве необходимого дополнения к специальным формам ходьбы, бега, равновесия, прыжка, позволяющим осуществлять более разностороннюю физическую подготовку. Одновременно с усвоением ряда ценнейших жизненно необходимых навыков прикладные упражнения воспитывают у занимающихся ряд качеств, помогающих им быстрее овладеть умениями самообслуживания и жизнеобеспечения.

В программе предложены основные виды движений, относящихся к прикладным упражнениям и учитывающих возрастные особенности развития детей: упражнения в ходьбе (ходьба враспынную, ходьба с нахождением своего места в колонне, ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба по кругу, ходьба с изменением направления движения, ходьба в колонне по одному, ходьба парами, ходьба со сменой ведущего, ходьба в чередовании с бегом); упражнения в беге (бег враспынную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения).

Упражнения художественной гимнастики

Упражнения в равновесии вырабатывают необходимый навык в сохранении устойчивости тела при различных его положениях и движениях. Удержание тела в равновесии достигается определенной координированной работой мышц, связанной с умением поддерживать в мышцах нужную степень напряжения.

Помимо чисто прикладного значения, владение устойчивостью имеет большое значение для выполнения основных и наиболее характерных упражнений художественной гимнастики. Так, например, выполнение пружинных движений, взмаха, «волны», а особенно вращений и поворотов будет во многом зависеть от умения сохранять равновесие тела при малой опоре и при перемещении центра тяжести тела.

Равновесия предъявляют повышенные требования к сохранению устойчивого положения. Они бывают статическими и динамическими, могут выполняться на двух ногах и на одной, на всей стопе и на носках, в полуприседе, на колене, приседе, а также в сочетании с наклонами и поворотами туловища.

Повороты являются ценным средством для тренировки вестибулярного аппарата. Эти упражнения вырабатывают умение сохранять устойчивое положение тела в момент вращательного движения, правильно использовать силу инерции движения, возникающую в результате вращения, а также умение преодолевать эту инерцию путем переключения мышечного усилия на прекращение движения и фиксирование конечного положения. Повороты выполняются на одной или двух ногах, при помощи прыжков, наклонов, переступаний или изгибов. Главное требование, которое выдвигается к этому упражнению, – точ-

ность координации тела в пространстве с учетом времени. Повороты развивают мышцы и сердечно-сосудистую систему, так как требуют значительных усилий.

Такие средства художественной гимнастики, как «волны», взмахи, танцевальные движения, связанные с проявлением пластичности, больше подходят девочкам.

Упражнения на расслабление служат средством развития свободного и мягкого движения. Упражнения на расслабление имеют чрезвычайно существенное значение в выработке и совершенствовании координации движений, умения владеть своими движениями, регулировать силу мышечного напряжения и ее дозировку.

Кроме того, в целом ряде упражнений исключение напряжения дает возможность значительно полнее использовать силу инерции движений. Например, при взмахе ноги вперед и назад с раскрепощенной голенью дуга движения будет значительно больше, чем при том же упражнении, но с напряженной голенью.

Основными **танцевальными формами движений** в гимнастике являются различные специальные виды ходьбы, бега, прыжков и элементы народного танца. Весь этот комплекс упражнений служит средством для решения целого ряда оздоровительно-гигиенических и воспитательно-образовательных задач. Ходьба, бег и в особенности прыжки способствуют укреплению мышц и костно-связочного аппарата, развитию и совершенствованию координации движений и направлены на овладение специальными двигательными навыками, которые используются в дальнейшей работе над танцевальными комбинациями и плясками. Прыжки характеризуются наличием полетной фазы, в процессе которой фиксируется определенное положение тела. Они могут выполняться на месте и с продвижением, с поворотом и без, толчком двумя ногами и одной.

Для **пружинных движений** характерно одновременное сгибание в нескольких суставах с последующим их разгибанием с сохранением полной амплитуды движения и необходимой степени мышечного напряжения. Упражнениями на пружинность достигается эластичность, плавность и мягкость движения.

«Волны» и волнообразные движения представляют собой единое сочетание сгибательно-разгибательных действий, которые являются целостным динамичным движением. Для них характерна непрерывность, равномерность и плавность. Эти упражнения развивают умение контролировать работу каждой мышцы тела и при этом повышают гибкость суставов.

Характер волнообразных движений может иметь различную окраску, зависящую от степени мышечного напряжения, амплитуды и темпа протекания движения, но во всех случаях остаются неизменными большая эластичность,

плавность движения и мягкость изменений линии тела. «Волна», являясь сложным движением, служит прекрасным средством для развития и совершенствования координации движений; кроме того, требуя активного включения в работу мышц и суставов всего тела, это упражнение обеспечивает укрепление мускулатуры и костно-связочного аппарата, подвижность в суставах и, в особенности, подвижность позвоночника.

Взмахи, наряду с «волной», – одни из основных целостных и динамичных упражнений в художественной гимнастике. Взмах относится к типу сложных движений и требует предварительной подготовки всех мышц тела, умения владеть напряжением и расслаблением отдельных групп мышц и умения производить быстрые и резкие движения. Движение взмаха (всем телом или отдельно верхними и нижними конечностями) начинается рывком (толчком), последующее его движение может быть пассивным, как результат инерции толчка, или активным.

Упражнения хореографии, музритмики, фитнес-аэробики

Хореография. В процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией детей формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различное настроение, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

При занятиях хореографией также развивается:

- выворотность ног;
- гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов;
- координация движений;
- вестибулярная устойчивость;
- прыгучесть.

Формируются базовые навыки общего назначения:

- динамической осанки;
- отталкивания ногами и приземления.

Хореографические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, формируют культуру движений и умение творчески мыслить.

Музыкальная ритмическая гимнастика. Это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания. Регулярные занятия повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, активизируют обменные процессы, способствуют другим благоприятным изменениям, повышающим дееспособность человека. Ритмическая гимнастика – еще и прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания. Во время занятий осваиваются выразительные

движения, формируются представления о прекрасном в движении. С ее помощью можно повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить самочувствие.

Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в гимнастике. Основным ее содержанием являются движения руками, ногами, туловищем, головой, комбинированные упражнения.

Широко используются беговые и прыжковые упражнения с разнообразными движениями различных частей тела и групп мышц. Особую эмоциональность и привлекательность занятиям придают элементы хореографии и танцевальные движения, которые нередко используются в виде тематических двигательных миниатюр. Для усиления направленности воздействия упражнений пригодны самые разнообразные средства, в том числе и обычные предметы – мяч, шарф, скакалка, лента, полотенце и т.д. По своему содержанию и используемым средствам ритмическая гимнастика – своеобразный синтез гимнастики и йоги, классического балета и акробатики, народного танца и диско. Однако при любом соотношении используемых средств гимнастика является основой и доминирующей частью занятий. Направленность гимнастики – оздоровительно-развивающая. Это ощущается и в сохранении классической для системы физического воспитания структуры построения урока, и в использовании разнообразных средств с акцентом на такие, которые обеспечивают разностороннее развитие и устойчивый интерес занимающихся. Особенность отечественной системы ритмической гимнастики заключается в тщательном подборе упражнений, позволяющих корректировать развитие и физическую подготовленность детей, и, конечно же, в неукоснительном следовании принципу индивидуальных нагрузок в соответствии с возрастными признаками, состоянием здоровья.

Ритмическая гимнастика доступна, так как содержание ее базируется на знакомых упражнениях. Многие упражнения ритмической гимнастики делают сидя, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах. В настоящее время ритмическая гимнастика – одна из популярных форм занятий массовой физической культурой. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности.

Поскольку содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, допустимо ее использовать на занятиях с дошкольниками. Однако стоит помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

При выполнении движений под музыкальное сопровождение даются задания на воспитание умения согласовать с музыкой такие движения, как: ходить легко, ритмично; бегать быстро, с высоким подниманием ног; скакать с ноги на

ногу; выполнять движения различного характера с предметами и без них; пружинить на носках; передавать игровые образы различного характера («деревья качаются», «руки из воды», «падающие снежинки», «погладить кошечку» и др.).

Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, поэтому музыка, сопровождающая ритмическую гимнастику, должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти.

Выбор музыки определяется характером упражнения, а также уровнем эстетической подготовки ребенка. При этом можно использовать музыку из любых мультфильмов, отдельные части эстрадных песен, понятных детям, а также произведения, рекомендованные программами воспитания и обучения в детском саду.

В ритмической гимнастике сложилось несколько направлений: атлетическое (где используются в основном стандартные общеразвивающие упражнения для различных групп мышц), танцевальные (с преобладанием пластики и танцевальных элементов), смешанное (где представлены в равной степени и атлетизм, и танцы). В зависимости от направления ритмической гимнастики и формы проведения занятий можно решать самые различные задачи:

- оздоровительные (снижение лишнего веса, улучшение сна, предотвращение отложения солей в суставах и т.д.);
- эстетические (формирование красивой походки и фигуры, воспитание музыкального вкуса и т.д.);
- общеразвивающие (совершенствование координации движений, повышение выносливости и т.д.);
- реабилитационные (восстановление физической и умственной работоспособности);
- психорегулирующие (улучшение психического самочувствия, эмоциональная разгрузка, переключение на другой вид деятельности, отвлечение от повседневных дел).

Воздействие ритмической гимнастики на организм – комплексное. Она обладает двумя основными механизмами. Первый – развитие и совершенствование силы и гибкости за счет влияния на мышечную систему и связочно-суставной аппарат. Второй – это повышение выносливости сердечно-сосудистой системы. Эффект достигается только при определенной величине нагрузки. Минимум усилий, вызывающих повышение выносливости, соответствует работе на уровне не менее 65% от предельно допустимой частоты сердечных сокращений. Меньшие нагрузки не вызывают положительных сдвигов в аппарате кровообращения и обмене веществ, а просто улучшают самочувствие и настроение.

Оздоровительная аэробика. Фитнес-программы (оздоровительные программы) являются комплексным средством интенсификации процесса физического развития детей дошкольного возраста как фундаментальной целевой установки системы обучения, воспитания и образования. Их использование в значительной мере ускоряет процессы формирования личностной физической культуры ребенка, так как способствует развитию ее интеллектуального, социально-психологического (мотивационно-потребностного) и собственно-биологического компонентов. В ходе реализации фитнес-программ решаются многочисленные базовые задачи физического воспитания детей, в том числе образовательные, воспитательные, гигиенические.

В программе раннего физического развития предлагаются следующие виды детских оздоровительных программ:

- йога и стретчинг;
- футбол-аэробика.

Эффективность оздоровительных программ на основе применения **йоги и стретчинга** обусловлена следующими обстоятельствами:

- а) привлекательностью для детей вследствие необычности выполняемых двигательных действий;
- б) возможностью использования средств йоги и стретчинга в различных аспектах: оздоровительных, соревновательных, с гимнастическими предметами;
- в) эффективным тонизированием вегетативной нервной системы при выполнении различных упражнений и поз;
- г) позитивным воздействием на мышечно-связочный аппарат и суставы занимающихся;
- д) широким использованием элементов психофизической тренировки.

На занятиях йогой со старшими дошкольниками целесообразно использовать творческие игры и ассоциативные задания, а также использовать музыкальное сопровождение в разных частях занятия, в зависимости от поставленных задач.

На занятиях йогой необходимо уделять внимание в первую очередь развитию таких качеств, как гибкость, равновесие и координация движений, и это достигается за счет использования в оптимальном сочетании разных по сложности поз, упражнений суставной и дыхательной гимнастики.

В структуру занятий йогой с детьми 5–7 лет необходимо включить три основных тематических блока, условно названных «Позы», «Суставная гимнастика», «Дыхательная гимнастика», и один вспомогательный, основанный на творческих, ассоциативных и релаксационных играх. В первом периоде это позволяет освоить простые позы, элементы суставной и дыхательной гимнастики, а во втором – акцент смещается в сторону средней и высокой сложности поз.

Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных

на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц. Эти упражнения полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости. Регулярные занятия способствуют не только улучшению физического состояния занимающихся, но и положительно отражаются на динамике показателей их физического развития, улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, способствует более продуктивной деятельности пищеварительных органов и коры головного мозга. Основными задачами стретчинга являются неторопливое, плавное растягивание и постепенное укрепление мышц всего тела. За счет этого мышечные волокна становятся более эластичными, лучше снабжаются кровью и питательными веществами, а значит, создаются благоприятные условия для роста мышечной ткани.

Существует два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1) баллистические упражнения – это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

2) статические упражнения – когда с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5–30 и даже 60 с.

Правильный стретчинг – это использование комбинации активного, контролируемого пассивного и статического методов стретчинга.

Фитбол-аэробика имеет следующие особенности:

а) обладает ярко выраженным партерным характером;

б) позволяет привлечь значительный контингент занимающихся детей вне зависимости от их возраста и уровня физической и двигательной подготовленности;

в) создает предпосылки для эффективного включения в содержание учебно-тренировочного материала средств из других фитнес-программ;

г) оказывает комплексное воздействие на организм детей в связи с практически одновременным включением в деятельность двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного и тактильного анализаторов;

д) дает возможность регулировать психоэмоциональное состояние детей на основе варьирования цвета фитболов;

е) предлагает вибрационные нагрузки, сходные по позитивному воздействию с лечебной верховой ездой.

Подвижные игры, игровые задания

Ведущая роль в развитии ребенка принадлежит игре. Игровое моделирова-

ние реальности проецируется на все виды активности в дошкольном детстве, придавая этому жизненному периоду неповторимое своеобразие. В процессе игры формируются психологические механизмы (навыки, умения, способности, способы деятельности) для овладения детьми другими видами деятельности, расширяется жизненный опыт детей. Именно игра является той деятельностью, которая позволяет разрешить противоречие между желаниями, потребностями детей дошкольного возраста и их возможностями.

Характерная черта детской игры состоит в том, что она дает возможность ребенку выполнить то или иное действие при отсутствии условий реального достижения его результатов, поскольку мотив деятельности заключен не в получении конкретного результата, а в самом процессе ее выполнения. То есть действие, воспроизводимое в игре, и фактически выполняемая операция сами по себе являются реальными, но наблюдается несоответствие содержания действия (например, вождение автомобиля) и его операций (движения, имитирующие управление машиной). Это приводит к тому, что ребенок начинает выполнять игровое действие в воображаемой ситуации, для которой характерен перенос значений с одного предмета на другой и действий, воссоздающих реальные действия того или иного персонажа. Таким образом, суть игры состоит в том, что в ней ребенок оперирует значениями, оторванными от вещей и явлений, опираясь при этом на реальные действия.

Преимущество игры перед другими средствами физического воспитания заключается в эмоциональной насыщенности в ней действий, придающих ей особую привлекательность, мобилизующих силы детей, доставляющих радость и удовлетворение; в использовании разнообразных по характеру движений, устраняющих утомление; в возможности регулирования самими детьми темпа движений; в проявлении личной инициативы. Применение творческих игр и ассоциативных заданий на занятиях оздоровительной гимнастикой с детьми старшего дошкольного возраста получило также широкое распространение и как метод решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. В самом широком смысле игра как метод обучения и воспитания представляет собой способ организации познавательной деятельности детей, развития их способностей. Ярко выраженная в игре деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функции коры головного мозга, образования временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов. Это положительно сказывается на овладении занимающимися как отдельными техническими приемами, так и всем действием в целом. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении движений, об-

легчают овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на начальном и заключительном этапах обучения двигательным действиям.

Игровой метод в сочетании с педагогическими средствами на занятиях оздоровительной физической культурой дает возможность комплексно формировать двигательные умения и навыки и развивать двигательные способности. В то же время рациональный подбор, продуманное сочетание и чередование игр с разным содержанием позволяет направить двигательную активность детей в режиме дня на решение узкой педагогической задачи (например, формирование и совершенствование двигательного навыка или развитие двигательной способности).

В работе дошкольных организаций рекомендуется использовать различные типы фольклорных физкультурных занятий, такие как: двигательно-творческие, сюжетно-физкультурные, театрализованные физкультурные, музыкально-ритмические, игровые физкультурные, познавательные занятия, интегрированные.

Предметное содержание подвижных игр и упражнений в игровой форме включено в учебно-методическое обеспечение Программы.

Плавание

Приступая к организации занятий по программе раннего физического развития с применением средств плавания, решают прежде всего следующие задачи:

- ознакомить детей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать, входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого;
- играть в воде, используя игрушки;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем на воде.

Содержание занятий:

- знакомство с правилами поведения в бассейне;
- игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;
- простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастикой;
- входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно; ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте;
- подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать;
- переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду;

- поливать себе воду на голову, умывать лицо;
- присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну;
- выполнять «самолетик» (и. п. – ноги вместе сзади, руки в стороны в нарукавниках, в надувном круге);
- игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Бассейн должен быть оснащен оборудованием для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательными кругами; плавательными досками; нарукавниками; пособиями и игрушками, предназначенными для наиболее эффективной организации занятий, такими как:

- надувные игрушки (резиновые и пластмассовые);
- тонущие игрушки;
- мельницы;
- большие плавательные доски;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всего занятия в целом. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Взаимодействие с семьями воспитанников и развитие у детей инициативности

Важным аспектом воспитательно-образовательной работы с детьми в ДОО является взаимодействие с семьями воспитанников¹. Такое сотрудничество полезно не только для информирования родителей об успехах и трудностях детей, диагностики их развития, но и для двустороннего, комплементарного воздействия на детей.

В рамках программы раннего физического развития взаимодействие с родителями имеет два аспекта: узкоспециализированное, по вопросам спортивных занятий, и широконаправленное, связанное с формированием качества личности, которое играет ключевую роль в позитивной социализации ребенка, – инициативности². В рамках программы внимание акцентируется на развитии двигательной инициативы (активности).

Взаимодействие с родителями в рамках спортивных занятий с родителями целесообразно проводить следующую работу:

- формировать знания по ЗОЖ;
- организовывать индивидуальные консультации;
- знакомить с комплексами упражнений, которые родители могут выполнять вместе с ребенком;
- знакомить с условиями и правилами поведения в бассейне, спортивном и тренажерном залах, на стадионе, игровой площадке; использования спортивного оборудования; с техникой безопасности;
- рассказывать о важности формирования у ребенка устойчивой мотивации занятием спортом, о роли семьи в адаптации ребенка к требованиям спортивной деятельности;
- организовывать показательные или открытые занятия, которые могут проходить в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку. Цель таких занятий – заинтересовать родителей работой, проводимой с детьми, и привлечь их к участию в ней. После занятий проводятся беседы с родителями, даются рекомендации по организации здорового образа жизни;
- обсуждать оптимальный для ребенка рацион питания;
- анкетировать родителей, проводить с ними беседы для эффективного проектирования и коррекции воспитательно-развивающей работы.

Инициативность и оценка родителями уровня инициативности ребенка

Что такое инициативность. Двигательная инициатива

Инициативность рассматривается как интегративное свойство личности, характеризующееся мотивационной готовностью к выполнению той или иной деятельности, определенными знаниями (представлениями) о ходе выполнения ее, соответствующими репродуктивными и продуктивными умениями, а также осознанным отношением к цели и результату деятельности². Именно деятельность, продуктивная и целеполагающая, является главной движущей силой становления здоровой и разносторонне развитой личности. Деятельность имеет определенную структуру: мотив, цель, средства, действия, результат. Инициативность можно рассматривать как важнейший мотив, мостик, связы-

вающий внутреннее побуждение формирующейся личности, волевое начало и внешний мир. Поэтому инициатива – то звено, с которого надо начинать.

Двигательная активность (инициатива) – это удовлетворение естественной потребности в движении как важнейшее условие гармоничного развития ребенка и сохранения его здоровья. Физическая подготовленность дошкольника характеризуется наличием базовых двигательных умений и навыков в разных играх и упражнениях, а также развитием физических качеств. Здорового ребенка привлекает физическая активность, он совершает различные типы движений и действий; в какой-то момент эти действия становятся осознанными и дифференцированными относительно объектов и целей. Ребенок следует рекомендациям взрослых, стремится достичь лучших результатов.

Наблюдение-оценка за детьми дошкольного возраста

Родители могут помочь ДОО, оценив актуальный уровень сформированности у своего ребенка двигательной инициативы – качества, способного сыграть решающую роль в спортивных результатах ребенка.

Несмотря на то что в дошкольной организации работают специалисты, осуществляющие диагностику и оценку развития детей (педагоги, психологи, методисты), у педагога не всегда складывается тот образ воспитанника, который позволит дать максимально полную оценку его развития. Поэтому важно, чтобы родитель осваивал методики для такой оценки.

Методика разработана и апробирована на основе тщательного изучения результатов исследований отечественных и зарубежных ученых. В соответствии с общепринятыми возрастными нормами развития были определены показатели двигательного развития детей дошкольного возраста.

Наблюдение и фиксация результатов

Наблюдатель ориентируется на соответствующие определенному возрасту описания видов инициативы в различной деятельности ребенка (табл. 1).

Результаты наблюдений фиксируются в «Карте развития ребенка» (табл. 2). Заполняя «Карту», следует делать отметки в соответствующих столбцах, используя три вида маркировки:

- 1) обычно (качество инициативы является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего);
- 2) изредка (качество инициативы не характерно для ребенка, но проявляется в его деятельности время от времени);
- 3) никогда (качество инициативы не проявляется в деятельности ребенка совсем).

Интерпретация результатов

При оценке уровня развития ребенка возрастной диапазон может исполь-

зоваться родителями в качестве ориентира, как для определения соответствия или несоответствия норме, так и для оценки способностей детей.

Выделяются три показателя наблюдений за проявлениями инициативы – низкий, средний и высокий:

3–4 года: к возрастной норме относится первый / низкий уровень всех видов инициативы;

4–5 лет: нормальный уровень развития ребенка обычно колеблется между первым / низким и вторым / средним уровнями;

5–6 лет: нормальный уровень развития ребенка обычно колеблется между вторым / средним и третьим / высоким уровнями;

6–7 лет: возрастной норме соответствует третий / высокий уровень проявления всех видов инициативы.

Если инициатива ребенка соответствует описанию нормативного показателя для более старшего возраста, то есть основания говорить о ранних проявлениях дарований ребенка. Соответствие инициативы ребенка описанию нормативного показателя для младшего возраста или отсутствие проявления инициативы должно стать поводом для усиленной работы по активизации деятельности.

Пример наблюдений представлен в табл. 3.

Памятка для родителей

Инструкцию для родителей по оценке развития инициативы у ребенка целесообразно оформлять в виде **памятки**. В ней должна содержаться краткая информация о двигательной инициативе, инструкция по пользованию «Картой развития ребенка», таблица с нормативными показателями уровней проявления двигательной инициативы по соответствующим возрастным группам для сопоставления с данными наблюдений.

Рекомендуемая периодичность заполнения «Карты развития ребенка» – 3 раза в год.

Памятка может быть использована не только родителями самостоятельно, но и педагогами – в процессе коммуникации с родителями. Например, на родительском собрании педагог может обозначить данный метод как выбранный способ оценки качества, пригласить родителей участвовать в наблюдении за детьми, разместить соответствующую информацию на информационных стендах ДОО. Не исключено участие ребенка в этом процессе, так как процедура анализа скажется благоприятно на формировании у него способности к самооценке, самосознанию, критическому мышлению.

Показатели уровней проявления двигательной инициативы у дошкольников

1-й уровень / низкий (типично в 3-4 года)	2-й уровень / средний (типично в 4-5 лет)	3-й уровень / высокий (типично в 6-7 лет)	Ключевые признаки	Показатели	Ключевые признаки	Показатели	Ключевые признаки
<p>Показатели</p> <p>Ребенок регулярно перемещается в пространстве, совершая различные типы движений и действий с предметами; его движения энергичны, но носят процессуальный характер (движение ради движения); не придает значения правильности движений, низкую эффективность компенсирует энергичностью</p>	<p>Ключевые признаки</p> <p>С удовольствием участвует в играх, организованных взрослым; при появлении интересного предмета не ограничивается его созерцанием, а перемещается к нему, стремится совершить с ним трансформации физического характера (катает, бросает и т.д.)</p>	<p>Показатели</p> <p>Совершает осознанные, дифференцированные относительно объектов и целей движения; проявляет интерес к определенным типам движений и физическим упражнениям (бегу, прыжкам, метанию); изменяет свои движения (совершает согласованные движения рук при беге, ловит мяч кистями рук и т.д.) в соответствии с рекомендациями взрослого, но может через некоторое время вернуться к первоначальному способу; с удовольствием пробует новые типы двигательной активности</p>	<p>Ключевые признаки</p> <p>Интересуется у взрослого, почему у него не получаются те или иные движения; в игре стремится освоить новые типы движений, подражая взрослому</p>	<p>Показатели</p> <p>Совершает осознанные, дифференцированные относительно объектов и целей движения; проявляет интерес к определенным типам движений и физическим упражнениям (бегу, прыжкам, метанию); изменяет свои движения (совершает согласованные движения рук при беге, ловит мяч кистями рук и т.д.) в соответствии с рекомендациями взрослого, но может через некоторое время вернуться к первоначальному способу; с удовольствием пробует новые типы двигательной активности</p>	<p>Ключевые признаки</p> <p>Интересуется у взрослого, каким образом можно выполнить те или иные физические упражнения более эффективно; охотно выполняет различную деятельность, связанную с физической нагрузкой; отмечает свои достижения в том или ином виде спорта</p>	<p>Показатели</p> <p>Физическая активность может носить результативный характер, и ребенок стремится к улучшению показателей в ней (прыгнуть дальше, пробежать быстрее); прислушивается к советам взрослого о способах улучшения результатов и, усвоив тот или иной навык, повторяет постоянно в своей деятельности; проявляет интерес к различным формам двигательной активности (езде на велосипеде, плаванию), стремится приобрести специфические навыки для их осуществления; бодр и без жалоб относится к физической усталости, связывает ее со своими спортивными достижениями</p>	

Таблица 2

Карта развития ребенка. Наблюдение за проявлением двигательной инициативы ребенком

Карта развития моего ребенка: _____
 (период) _____ (имя и фамилия ребенка)

Примечание. Закрашивайте/зачеркивайте вместе с ребенком тот показатель, который вы считаете верным.

Возраст ребенка / Дата заполнения	Двигательная инициатива: наблюдение за различными формами двигательной активности ребенка		
	1-й уровень / низкий (типично в 3–4 года)	2-й уровень / средний (типично в 4–5 лет)	3-й уровень / высокий (типично в 6–7 лет)
	Никогда	Никогда	Никогда
	Обычно	Обычно	Обычно
	Изредка	Изредка	Изредка
	Никогда	Никогда	Никогда
	Обычно	Обычно	Обычно
	Изредка	Изредка	Изредка
	Никогда	Никогда	Никогда
	Обычно	Обычно	Обычно
	Изредка	Изредка	Изредка

Таблица 3

Пример заполненной «Карты развития ребенка» для разных возрастных групп

Возраст ребенка / Дата заполнения	Двигательная инициатива: наблюдение за различными формами двигательной активности ребенка		
	1-й уровень / низкий (типично в 3–4 года)	2-й уровень / средний (типично в 4–5 лет)	3-й уровень / высокий (типично в 6–7 лет)
Анна, 3 года 2 мес.	Никогда	Никогда	Никогда
	Обычно	Обычно	Обычно
	Изредка	Изредка	Изредка
Стасик, 4 года 8 мес.	Никогда	Никогда	Никогда
	Обычно	Обычно	Обычно
	Изредка	Изредка	Изредка
Егор, 6 лет 2 мес.	Никогда	Никогда	Никогда
	Обычно	Обычно	Обычно
	Изредка	Изредка	Изредка

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебно-методическое обеспечение Программы

В учебно-методический комплект Программы входят следующие пособия:

Мониторинг индивидуального физического развития детей 3–7 лет / под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Проектирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 3–7 лет / под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Подвижные игры и упражнения для детей дошкольного возраста / под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Формирование основ здорового питания у детей 3–7 лет / под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Методика обучения плаванию детей 3–7 лет / под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Отбор и сопровождение спортивно одаренных детей / под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Наглядные дидактические материалы по темам теоретической подготовки.

Методические рекомендации по применению АПК «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Во ФГОС ДО определены требования к развивающей предметно-пространственной среде (РППС)¹. РППС охватывает не только помещение группы, но и организации в целом, в том числе территории, прилегающей к ДОО. В ней должны быть обеспечены условия для общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Кроме того, РППС должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Таким образом, ФГОС ДО определяет РППС как часть образовательной среды, представленную специально организованным пространством (помещениями, участком и т.п.), материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа.

Реализация Программы раннего физического развития детей предусматривает материально-техническое оснащение образовательного процесса при-

веденным ниже инвентарем, оборудованием и экипировкой. Материально-техническое обеспечение Программы составляют:

1) аппаратно-программный комплекс для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»;

2) доска информационная;

3) зеркало;

4) игла для накачивания спортивных мячей;

5) канат для лазанья;

6) ковер гимнастический;

7) музыкальный центр, музыкальные диски, компьютер, проектор, экран;

8) мат гимнастический;

9) медицинболы;

10) мяч волейбольный;

11) мяч баскетбольный;

12) мяч для художественной гимнастики;

13) набивные мячи;

14) насос универсальный;

15) обруч гимнастический;

16) палка гимнастическая;

17) пианино;

18) рулетка металлическая;

19) секундомер;

20) скакалка гимнастическая;

21) скамейка гимнастическая;

22) станок хореографический;

23) стенка гимнастическая.

Комплектность инвентаря и оборудования должна соответствовать численности групп.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей физическую подготовку детей, предполагают:

– спортивный зал;

– музыкальный зал;

– раздевалки, душевые;

– медицинский кабинет.

Для достижения поставленных целей и задач Программы необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях практических занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий:

– проводить занятия в соответствии с Программой;

- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, не травмирующий детей;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж детей (родителей, законных представителей) по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах;
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к основной части занятия только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат занимающихся к работе.

Планирование процесса физического развития детей дошкольного возраста

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей физического развития (табл. 4). Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим работы.

Таблица 4

Возраст детей для зачисления и количество человек в группах

Возраст зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
3–5	5–10
5–7	10–15

Для достижения максимального эффекта физического развития детей следует использовать рекомендуемые объемы нагрузки (табл. 5), основными показателями которой являются количество занятий и их общая продолжительность.

Таблица 5

**Продолжительность и количество занятий физической культурой
детей дошкольного возраста**

Возраст (лет)	Количество занятий в неделю	Форма и продолжительность занятия
3–5	3–4	Индивидуально, группой, 15–30 мин
5–7	4–5	Индивидуально, группой, 30–45 мин

Необходимо учитывать, что основой здорового образа жизни и полноценного развития детей является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Образовательные задачи решаются в ходе:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- совместной деятельности взрослого и детей;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями воспитанников.

Реализация программы происходит средствами физической культуры в форме групповых занятий по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Кадровые условия реализации Программы раннего физического развития детей

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным «Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н. Педагоги должны иметь не ниже среднего профессионального образования или высшего образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. В исключительных случаях педагоги, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности. Кадровое обеспечение предполагает наличие системы подготовки и переподготовки специалистов:

- педагогов;
- квалифицированного персонала для создания и содержания физкультурно-спортивных сооружений;
- медицинских работников.

Для этих целей в качестве базового образовательного учреждения выступает ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», обладающий материально-технической базой и кадровым потенциалом для подготовки необходимых специалистов.

Для лиц, осуществляющих реализацию Программы раннего физического развития детей, рекомендовано:

- использование учебно-методического обеспечения;
- посещение образовательных семинаров по особенностям реализации Программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(для детей второй младшей группы 3-4года)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	4	0	4	Практическое занятие
2.	Формирующие виды двигательной деятельности	10	0	10	Практическое занятие
3.	Основные виды движений	20	0	20	Практическое занятие
4.	Стретчинг	6	0	6	Практическое занятие
5.	Фитбол	6	0	6	Практическое занятие
6.	Подвижные игры	26	0	26	Практическое занятие
Итого		72	0	72	Практическое занятие

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(для детей в средней группе 4-5 лет)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	6	0	6	Практическое занятие
2.	Формирующие виды двигательной деятельности	10	0	10	Практическое занятие
3.	Основные виды движений	20	0	20	Практическое занятие
4.	Стретчинг	6	0	6	Практическое занятие
5.	Фитбол	6	0	6	Практическое занятие
6.	Подвижные игры	24	0	24	Практическое занятие
Итого		72	0	72	Практическое занятие

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(для детей старшей и подготовительной группы 5-7)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	8	0	8	Практическое занятие
2.	Формирующие виды двигательной деятельности	10	0	10	Практическое занятие
3.	Основные виды движений	20	0	20	Практическое занятие
4.	Стретчинг	6	0	6	Практическое занятие
5.	Фитбол	6	0	6	Практическое занятие
6.	Подвижные игры	22	0	22	Практическое занятие
Итого		72	0	72	Практическое занятие

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

(для детей второй младшей группы 3-4 года)

1.Общая физическая подготовка

Практика : *Ходьба* : в прямом направлении ,по кругу , между предметов, переступая через предметы ; на носках ,на пятках ,с высоким подниманием колен. *Бег* : в прямом направлении в рассыпную ,с изменением направления движения ,чередую с ходьбой. И т.д

Форма контроля : практическое занятие .

2.Формирующие виды двигательной деятельности .

Практика : *Упражнение на осанку ,укрепление «мышечного корсета»*

туловища : Общеразвивающие упражнения (без предмета ,с предметами ,стоя

,сидя, лежа). Упражнения у стены :подняться на носки -опустится и др.
Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком ,коробочка);
упражнения в ходьбе ,ползание .

Упражнения на профилактику плоскостопия : «Катайте мяч ». Сесть на пол или на стул и поставит ступню на теннисный мячик ,катать его от носа к пятке .То же другой ногой . *«Игра в шарики и кольца »* . Сесть на пол ,разложив перед собой в линию десять колец .Перед кольцами положить по шарик . Опустить шарик в кольца поочередно: пять-пальцами правой ноги ,пять пальцами левой ноги .Затем достать шарики руками (кто половчее ,не руками ,а пальцами ног) и положит их перед кольцами ,а потом кольца опустить на шарики . *«Перекачивания »* перекачивание теннисного мяча круговыми движениями наружу ,внутри. *Ходьба по специальным дорожкам.*
Формы контроля : практическое задание.

3.Основные виды движений.

Практика : *Упражнения на равновесие* : ходьба по напольному бревну ; между предметами (кубики ,мячи, конусы);приставным шагом ; ходьба по поверхностям : прямо и со сменой положения тела в пространстве : присесть, «как лягушки »,попрыгать, «Как зайчики »,похлопать в ладоши. И т.д *Прыжки* : на месте; продвигаясь в перед на определенное расстояние ; с небольшой высоты ; в длину с места (через канавку ,ручеек); через предметы (кубики, шнуры) . И т.д. *Метание* :-прокатывание мячей в прямом направлении ,друг другу ,в ворота; бросание мячей инструктору ,о землю, вверх и ловля его двумя руками ,метание мячей в цель и на дальность . И т.д *Упражнения в ползании и лазании*: ползания с опорой на ладонь и колени , на ладони и ступни ; подлезания под дугой ; влезания на наклонную лесенку и гимнастическую стенку . И т.д

Формы контроля : практическое занятие

4. Стретчинг .

Практика : Упражнения на развитие гибкости суставов ,мышц и связок .
Формирование правильной осанки . Снятие мышечных зажимов .Укрепление основных групп мышц . *«Бабочка летает »* Сидя подтянув ноги к тазу и соединить стопы. Совершить плавный «взмах» руками и ногами . *«Лягушка»*. Лечь на живот, голову повернуть в сторону и положить на согнутые в локтях руки . Подтянуть ножки, сгибая их в коленях ,как можно выше . Зафиксировать позу на несколько секунд. *«Качели»* .Лежа на животе согнуть ноги .Плотно обхватить ладонями щиколотки и медленно и медленно поднимая ножки (тянуть к голове),осторожно прогнуться . *«Жучок»*. Сидя на полу, спина прямая. Руки в упоре сзади, носки вытянуты в перед. Носки натянуты . Раз!-согнуть правую ногу в колене , подтянуть ее по полу пяткой к ягодице ,левая нога

прямая . Два! -согнуть левую ногу и подтянуть ее к ягодице ,одновременно выпрямляя правую ногу . **«Стрекоза»** . Стать на колени, немного раздвинуть их . Руки в стороны ,ладони вниз. Прямая правая рука поднимается вверх до вертикального положения, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержатся на нужное время . Вернуться в исходное положение ,повторить все в другую сторону . И т.д.

Формы контроля : практическое занятие

5.Фитболл

Практика : Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; Адаптация организма к физической нагрузке. **«Буратино»**И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и. п. **«Колеса»** И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10с). **«Покатай мяч»** И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом). Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и обратно . **«Правильная осанка»** И.п. – сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая. Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15с).**«Покажи пяточки»** И.п. – лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и ладони.Выполнение: 1 – поднять прямые ноги; 2 – и.п. И т.д.

Формы контроля : практическое занятие

6. Подвижные игры.

Практика: Игры для психо-физической разгрузки .Создание благоприятной эмоциональной атмосферы . «У медведя во бару », «Самолеты» ,_«Пузырь » , «Наседка и цыплята » , «Воробушки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч » , «Солнышко и дождик » и т.д.

Формы контроля : практическое занятие.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

(для детей второй младшей группы 4-5 года)

1.Общая физическая подготовка

Практика : *Ходьба* : обычная, на носках ,на пятках ,в полуприседе, змейкой ,с высоким подниманием колен. Ходьба с различным положением рук ,под счет педагога, с изменением длины шагов, перешагивание через мячи, кубики ,другие препятствия . *Бег* : в разных направлениях ; со сменой темпа , с

выполнением специальных беговых упражнений .

Форма контроля : практическое занятие .

2.Формирующие виды двигательной деятельности .

Практика : *Упражнение на осанку ,укрепление «мышечного корсета»*

туловища : Общеразвивающие упражнения (без предмета ,с предметами ,стоя ,сидя, лежа). Упражнения у стены :подняться на носки -опустится , в полуприсед. Колени развести в стороны и др. Упражнения в равновесии: опустится в полуприсед, округляя спину и стараться соединить локти-выпрямится развести локти в стороны и др. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком ,коробочка); упражнения в ходьбе ,ползание

Упражнения на профилактику плоскостопия : **«Ежик»**

И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая .Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.)Он на ежика похож. Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) - Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой. **«Разминка балерины»** : Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку.

Маленькими шажками идти в перед ,пока ступни не коснуться пола ,затем «вернуться » назад ,как балерины на пуантах. Следить чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были не далеко одна от другой . **«Катайте мяч** ». Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик ,катать его от носа к пятке .То же другой ногой . **«Ловите мяч ногами »**: Сесть на пол и подбрасывать нагами маленький мяч. Руки упираются в пол. **Ходьба по специальным дорожкам.**

Формы контроля : практическое задание.

3.Основные виды движений.

Практика : *Упражнения на равновесие* : ходьба по напольному бревну с мешочками на голове ,перешагивание через предметы ,приставными шагами, с крестным шагом, переступая через предметы . *Прыжки* : подпрыгивая, прыжки с продвижением вперед ,в длину с места, на небольшое расстояние ,прыжки через предметы ,прыжки с невысоких предметов (20-24 см) .*Упражнения в ползание и лазание*: ползания с опорой на ладонь и колени , на ладони и ступы; по уменьшенной площади опоры : по гимнастическому бревну , по гимнастической скамейке ; под шнур ,дугу , лазание по гимнастической стенке. И т.д

Формы контроля : практическое занятие

4. Стретчинг .

Практика : Упражнения на развитие гибкости суставов ,мышц и связок .

Формирование правильной осанки . Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц . **«Кошка»** : стать на четвереньки , попеременно выгибать спину дугой и прогибаться назад. **«Потягивание»** : сидя на коленях , поднять руки над головой и потянуться вверх. Затем сесть на пятки и тянуться руками в перед . **«Бабочка»** Сидя на ягодицах, согнуть колени и соединить стопы. Стопы подтянуть как можно ближе к тазу . **«Ролик»** : лежа на спине , согнуть колени, обхватить их руками и подтянуть к груди . Округлить спину и выполнить несколько перекатов . **«Самолёт»**; сидя на коленях, одну ногу отвести и выпрямить руки в стороны. И т.д.

Формы контроля : практическое занятие

5.Фитболл

Практика : Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; Адаптация организма к физической нагрузке. **«Держи крепче»** Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

«Покатай мяч» И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом). Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и обратно . **«Правильная осанка»** И.п. – сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая. Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот

. **«Лесенка»** *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;- выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову. И т.д.

Формы контроля : практическое занятие.

6. Подвижные игры.

Практика: Игры для психо-физической разгрузки .Создание благоприятной эмоциональной атмосферы . «Охотник и зайцы», «Бездомный заяц», «Мышеловка » «День-ночь», «Перелет птиц» и т.д.

Формы контроля : практическое занятие.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

(для детей старшей и подготовительной группы 5-7 лет)

1.Общая физическая подготовка

Практика : *Ходьба* : обычная, на носках (руки за голову),на пятках ,на наружной стороне стопы ,с высоким подниманием колен перекатом с пятки на носок , широким и мелким шагом ,в полуприседе . По веревке (диаметр 1,5-3 см),узкой рейке гимнастической скамейке, боком ,на носках, приставными шагами. . *Бег* : Обычный, на носках, высоко поднимая колено, мелким и широким шагом , змейкой ,сильно сгибая ноги назад ,выбрасывая прямые ноги в перед.
Форма контроля : практическое занятие .

2.Формирующие виды двигательной деятельности .

Практика : *Упражнение на осанку ,укрепление «мышечного корсета» туловища* : Общеразвивающие упражнения (без предмета ,с предметами ,стоя ,сидя, лежа). Упражнения у стены :подняться на носки -опустится , в полуприсед. Колени развести в стороны и др. И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. **«Морские звезда»** Вы морская звезда! Покачайтесь на волнах. Упражнения в равновесии И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.: и др. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком ,коробочка); упражнения в ходьбе.

Упражнения на профилактику плоскостопия : 1. И.п.- стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.

2. И.п.- сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

3. И. п.- сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

4. И.п.- сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

Ходьба по специальным дорожкам.

Формы контроля : практическое задание.

3.Основные виды движений.

Практика : *Упражнения на равновесие* : ходьба по напольному бревну с мешочками на голове ,перешагивание через предметы ,приставными шагами, с крестным шагом, переступая через предметы **«Кто дольше не уронит»**. Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие.

Правила: мешочки кладут по сигналу и стоят, не придерживая их рукой; тот, кто уронил мешочек, выходит из игры.

«. *Прыжки* : подпрыгивая, прыжки с продвижением вперед ,в длину с места, на небольшое расстояние ,прыжки через предметы ,прыжки с невысоких предметов (20-24 см), ноги с крестно -ноги в розь ,одна нога вперед-другая назад. *Упражнения в ползание и лазание*: ползания с опорой на ладонь и колени , на ладони и ступы; по уменьшенной площади опоры : по гимнастическому бревну , по гимнастической скамейке ; под шнур ,дугу, лазание по гимнастической стенке. И т.д
Формы контроля : практическое занятие

4. Стретчинг .

Практика : Упражнения на развитие гибкости суставов ,мышц и связок .
Формирование правильной осанки . Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц . «**Змея**» И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и.п.
«**Ящерица**» И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки. «**Книжка**» И.п.: сед на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п. «**Летучая мышь**» И.п.: сед, ноги в стороны. Руки соединить за спиной за локти «полочкой». 1 – наклон вперёд, стараться коснуться подбородком пола. Задержаться. 2 – и.п. «**Стрекоза** » И.п.: стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз. 1 – прямую правую руку поднять вверх до вертикального положения, а левой рукой коснуться пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону.
Формы контроля : практическое занятие

5.Фитболл

Практика : Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; Адаптация организма к физической нагрузке. 1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод. 2. И.п. — лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад. 3. И.п. — лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение 4.Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-

влево.5.Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.6. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в И.п. (спина прямая). И т.д.

Формы контроля : практическое занятие.

6. Подвижные игры.

Практика: Игры для психо-физической разгрузки .Создание благоприятной эмоциональной атмосферы . «Гуси лебеди», «мы веселые ребята», «перебежки», «кого хочешь выбирай» , «перетягивание каната». И т.д.

Формы контроля : практическое занятие.

