

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад №15 комбинированного вида"

Принята  
на заседании педагогического совета  
протокол от \_\_\_\_\_

Утверждена  
приказом заведующего  
Детским садом № 15  
от \_\_\_\_\_

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
здоровьесберегающей направленности  
"Детский фитнес"  
на 2024-2025 учебный год**

**Возраст обучающихся: 3-7 лет**

**Автор-составитель:**

Зарипова Анастасия Анатольевна –  
заместитель заведующей по ВМР

**МО Каменск-Уральский ГО  
2024 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.1.3. Принципы реализации программы.....	5
1.1.4. Психолого-педагогические условия реализации программы «Детский фитнес».....	5
1.2. Характеристика особенностей развития детей. Возрастные характеристики дошкольников.....	6
1.3. Планируемые результаты освоения программы «Детский фитнес».....	13
1.4. Оценка качества образовательной деятельности по Программе.....	24

### СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы с детьми .....	25
2.2. Содержание программы «Детский фитнес» для детей II младшей группы.....	28
2.3. Содержание программы «Детский фитнес» для детей средней группы.....	28
2.4. Содержание программы «Детский фитнес» для детей старшей группы.....	29
2.5. Содержание программы «Детский фитнес» для детей подготовительный к школе группы.....	29
2.6. Формы, способы, методы и средства реализации программы «Детский фитнес».....	30

### ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организационно-педагогические условия.....	33
3.2. Календарный учебный график.....	33
3.3. Учебный план.....	34

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа здоровьесберегающей направленности разработана в соответствии с общеразвивающей программой Детского сада № 15. За основу программы взята методика Е.В. Сулим «Детский фитнес».

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»)
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р "Концепция развития дополнительного образования детей";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.12.2020 № 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вводятся в действие с 01.01.2021 г.)
- Уставом Детского сада № 15.

**Новизна программы** заключается в том, что программа включает новые направления в здоровьесберегающей технологии – танцевальная степ-аэробика, kinder-табата, упражнения с балансиром и фитнес-резинкой – освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

### ***Актуальность программы***

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

### **1.1.2 Цели и задачи программы**

***Ведущие цели Программы:*** содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Рабочая Программа направлена на ***решение следующих задач:***

#### ***Обучающие***

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
3. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
4. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
5. Приобщение к здоровому образу жизни;

#### ***Развивающие***

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения;

2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
4. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
5. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

#### **Воспитательные**

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### **1.1.3. Принципы реализации Программы**

Программа основана на *принципах дошкольного образования*:

- 1) Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- 2) Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) Сотрудничество организации с семьей;
- 6) Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 7) Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 8) Учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.1.4. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Для успешной реализации Программы обеспечиваются следующие *психолого-педагогические условия*:

- 1) Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) Защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность

*Для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста Программа предполагает:*

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:
  - Непосредственное общение с каждым ребенком;
  - Уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям
2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
  - Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
  - Создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; поддержку детской инициативы и самостоятельности
3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
  - Создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям.
  - Развитие умения детей работать в группе сверстников.
4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослыми, но не актуализирующийся в его актуальной деятельности (зона ближайшего развития каждого ребенка) через:
  - Организацию видов деятельности, способствующих развитию физического развития детей;
  - Поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
  - Оценку индивидуального развития детей
5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

## **1.2. Характеристика особенностей развития детей**

### **Возрастные особенности детей 3-4 лет.**

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомофизиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа

продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко. Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорнодвигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя). При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела, и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д. В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя. Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема,

что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада. Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д. Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет.**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.



Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня

в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная

мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процесс выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Физкультурные занятия в средней группе детского сада проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) И без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; враспынную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

### **Возрастные особенности детей 5- 7 лет.**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «добрись до флажках», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен

следить за силой физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-семилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### **1.3. Планируемые результаты освоения Программы**

#### **ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)**

##### **Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.**

1. У ребенка формируется представление о себе как отдельном человеке, источнике разнообразных желаний и действий, о частях тела и их назначении.
2. Ребенок узнает образы разных параметров движений; учится обозначать, различать и их называть – ходьба, бег, лазанье, бросание, ловля, общеразвивающие упражнения, исходные положения; знакомится с физкультурными пособиями. Формируются представления о способах исследования предметов для изучения движения (ознакомление с расстоянием, формой, величиной, глубиной), функцией левой и правой руки. Ребенок учится узнавать, понимать свойства предметов: «мяч катать, кубики перекладывать» и др.; усваивает направление движения и пространства относительно исходного положения в процессе выполнения ходьбы, бега, прыжков и т.д. Знакомиться с отдельными правилами выполнения совместных физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ожидать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера. Формируются представления о том, как «правильно, красиво» двигаться.

## **Двигательные умения, навыки и способности**

### ***Строевые упражнения:***

- Ребенок строится в колонну по одному, в круг, парами с помощью взрослого, во вторую половину года самостоятельно врассыпную, в полукруг;
- Выполняет перестроение из колонны и шеренги в круг, из колонны в два звена по ориентирам, повороты переступанием на месте как «солнышко»;
- Принимает исходные положения (стоя, ноги слегка расставлены, сидя, лежа, стоя на коленях);
- Находит свое место при построении в круг, парами, в колонну;
- Начинает и заканчивает упражнения по сигналу;
- Закрепляет навыки в подвижных и хороводных играх

### ***Общеразвивающие упражнения:***

- Сохраняет правильное положение тела, соблюдает заданное направление движений головы: прямо, вверх, вниз, повороты направо, налево;
- Выполняет общую ориентировку в движении руками вперед, рука идет прямо от плеча, в стороны, вверх, махи вперед-назад, перед собой, над головой, сжимание и разжимание пальцев;
- Выполняет движения и соблюдает положения ног (вместе, расставить, присесть, подскоки);
- В течении 5-6 мин ежедневно выполняет 4-5 упражнений по 4-5 раз на основе знакомых игровых образов (мишка, зайка, воробей и др.);
- Выполняет упражнения со звукоподражанием для вентиляции легких.

### ***Ходьба и равновесие:***

- Ходит в колонне по одному, согласовывая движения рук и ног, стайкой, не опуская головы, не наталкиваясь друг на друга в одном направлении, по большому кругу, вдоль краев площадки;
- По сигналу останавливается, идет в другом направлении;
- Ходит на носках «как мышки», с высоким подниманием стоп «как лошадки», по ограниченной площади опоры, ребристой доске, камушкам;
- Ходит по скамейке высотой 20-25 см, шириной 15-20 см, шнуру длиной 10м, положенному на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой, наклонной доске, один конец которой поднят на высоту 30-35 см;
- Перешагивает через предметы высотой 10-15 см, рейки лестницы;
- Ходит с изменением темпа, заданиями, имитируя животных и птиц;
- Выполняет оздоровительную ходьбу на расстояние 600м, играет в подвижные и хороводные игры.

### ***Бег:***

- Бегаёт не опуская головы, свободно размахивая руками, стайкой, врассыпную «по своим дорожкам», в колонне по одному, не наталкиваясь друг на друга, с изменением направления, по прямой, «змейкой» по ориентирам, с остановкой между предметами, ускорением и замедлением темпа, в медленном темпе;
- Выполняет подвижные игры и упражнения: «Раз, два, три – к флажку беги», «Солнышко и дождик», «Самолеты», «Не попадись», «Догонялки», «Карусель».

### ***Прыжки:***

- Прыгает, слегка присев, руки на пояс, «как пружинка», одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на полусогнутые ноги, на носки в длину с места (10-20 см) и при спрыгивании (10-15 см), при подпрыгивании вверх отрывает ноги от пола, спродвижениями вперед на расстоянии 1,5 – 2 м, через веревку, обруч, вокруг предметов;
- Выполняет подвижные игры с прыжками;

### ***Катание, бросание и ловля:***

- Катание мяча двумя руками друг другу на расстоянии 1,5 – 2 м, активно сгибая руки в локтях, из исходного положения сидя ноги врозь, стоя на коленях, наклонившись вперед, прокатывает мячи диаметром 20-25 см между предметами, в дуги шириной 45-50 см, с расстояния 2 – 2,5 м;

- Подбрасывает мяч вверх, ударяет о землю и ловит его после отскока, перебрасывает маленькие мячи через шнур, расположенный на уровне глаз с расстояния 1,5 – 2 м, принимает исходное положение «основная стойка»;
- Внимательно присматривается к цели, прицеливается и бросает мяч энергично правой и левой рукой на расстояние 4 – 5 м;
- Попадает мешочком с песком, малыми мячами (диаметром 5-8 см) в горизонтальную цель с расстояния 1,5 – 2 м, бросает мяч товарищу и ловит его снизу, в подставленные «корзиночкой» ладони, с расставленными в стороны пальцами;

#### ***Ползание и лазанье:***

- Ползает из основных положений («как мишки» стоя на ступнях и ладонях, «как собачки» стоя на коленях и ладонях, «как кошечки» стоя на коленях и предплечьях по прямой 3-6 м), «змейкой» между предметами по наклонной доске, выполняя хват, приставным шагом, уверенно лазает и перелезает по лестнице-стремянке высотой 1,5 м, приставным шагом, влезает на вертикальную стенку высотой 1 – 1,5 м, не пропуская реек, не опуская головы в индивидуальном темпе, подлезает под шнур, дуги высотой 40 см, не задевая руками пола;

***Скоростные способности:*** преодолевает полосы препятствий, на прогулке, в спортивном зале, групповой комнате.

***Выносливость:*** Выполняет ходьбу и бег по пересеченной местности, перешагивая через бревнышки, прыгает через ручеек, подлезает под дуги, бегают по узкому коридорчику.

#### ***Силовые потребности:***

- Выполняет общеразвивающие упражнения с мячами весом 500 г, кубами, лентами, султанчиками, выполняет комбинации упражнений;
- Катает набивной мяч товарищу ногами на расстоянии 1 м.

***Координация:*** выполняет виды ходьбы и бега с предметами, платочками, флажками, султанчиками, при выполнении общеразвивающих движений следит за движениями предметов.

#### ***Спортивные игры и упражнения:***

- Спускается на санках уверенно с горки 1,5 м, катает товарища на санках по прямой;
- Скользит по ледяной дорожке 1-1,5 м, сохраняя равновесие;
- Катается по прямой на трехколесном велосипеде, уверенно вращает педали, выполняет повороты вправо-влево.

### **СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)**

#### **Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.**

1. У ребенка формируется образ тела на основе многочисленных упражнений и действий в конструировании «образа действия» (созмеряет телесное движение к цели – вовремя раскрыть руки для ловли мяча, соотносит объём своего тела, направление движения с окружающими предметами). Проявляет ценностное отношение к своему телу, устанавливает связи между строением органа и его значением, между своим состоянием и заботой о себе и об окружающем мире, близких людях. Формируются различия в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек; развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков).
2. Ребенок знакомится с основами двигательной культуры, ее эталонами (представлениями о параметрах движения, их значимости, использовании, зависимости от целевой установки, исходном положении, последовательности выполнения упражнения, способах управления своими «живыми движениями»); имеет представление о физических качествах человека), учится выделять главный элемент приложения своих физических сил. Начинает понимать зависимость между целью, исполнением и результатом движения (чтобы далеко прыгнуть, следует сильнее оттолкнуться и правильно приземлиться), учится сравнивать физические упражнения и устанавливать способ развития двигательного качества, знакомится с примерами достижения физического совершенства из детской литературы, музыкальных произведений.

3. У ребенка продолжают формироваться устойчивая привычка к рациональному режиму двигательной активности, представления о том, что человек – живой организм. Чтобы жить необходимо активно двигаться, для этого и предназначены ноги, руки, туловище, голова.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

#### ***Строевые упражнения:***

- Осваивает навык самостоятельного построения в колонну по одному, шеренгу, парами, в круг, полукруг с опорой на ориентиры, учится принимать исходное положение «основная стойка» на основе игровых образов, выполнять размыкания и смыкания («большие и маленькие окошечки») с помощью рук, перестраиваться из одной шеренги в две, три, четыре, из колонны по одному в пары, выполнять повороты направо-налево и кругом на месте, переступанием;
- Совершенствует умения построений и перестроений в играх.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

- Осваивает умение принимать исходные положения для ног (основная стойка, ступни вместе, стойка на правом (левом) колене); для туловища (сед ноги врозь, на пятках, лежа на спине, животе); для рук (руки в стороны, к плечам, вперед);
- Выполняет повороты головы в стороны, движения головы вверх, вниз, наклоны;
- Поднимает и опускает с напряжением руки вверх-вниз, делаем махи руками вперед-назад, сжимает и разжимает пальцы, вращает кистями рук на основе игрового двигательного образа, не сгибая руки в локтях;
- Учится точным движениям туловища (выполняет с должной мерой мышечных усилий повороты, наклоны вправо-влево, вперед, не сгибая коленей);
- Осваивает навык выполнения приседаний, подскоков, поочередного отведения ног вперед, назад, в стороны;
- Следит за положением частей своего тела в разных общеразвивающих упражнениях;
- Выполняет 5-6 упражнений для разных мышечных групп;
- Использует образные упражнения в самостоятельной деятельности, обыгрывает комплексы ОРУ.

#### ***Ходьба и равновесие:***

- Осваивает навык координирования движения рук, ног в обычной ходьбе на пятках, носках, в полуприседе, с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину и др.);
- Ходит между расставленными предметами, не задевая их, перешагивает через предметы высотой 15-20 см;
- Уверенно ходит по наклонной доске, один конец которой поднят на высоту 25-30 см, с выполнением разных заданий, сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке высотой 25-30 см, шириной 15-20 см с предметами в руках, на голове, без предметов, перешагивая через кубики;
- Сохраняет осанку во время всех видов ходьбы, особенно с разными перестроениями в колонне по одному, со сменой ведущего, направления, «змейкой», со сменой темпа (быстро, умеренно, медленно), сохраняет заданный темп, уверенно ходит приставным шагом по шнуру длиной 10 м, положенному прямо, по кругу;
- Ритмично перешагивает рейки лестницы, приподнятой на высоту 25 см от пола;
- Сохраняет равновесие после вращений;
- Выполняет оздоровительную ходьбу по «тропе здоровья», осваивает навык правильного дыхания, соблюдая темп ходьбы (расстояние 400 м);

#### ***Бег:***

- Осваивает навык уверенного бега, координируя движения рук и ног в колонне по одному, парами, соизмеряя свои движения с движениями партнера, высоко поднимая колени, «змейкой», со сменой направления, ведущего, с изменением темпа;
- Бегаёт враспынную с увертыванием, между расставленными предметами, линиями 30-90 см, скорость 15-20 м/с (2-3 раза) из разных стартовых положений (стоя, стоя на коленях, сидя и др.), в медленном темпе до 2 минут 91-2 шага в с), выполняет челночный бег – 5 м по три раза, пробегает 40-60 м в чередовании с ходьбой;



- Навыки бега совершенствуются в подвижных играх.

#### ***Прыжки:***

- Подпрыгивает на месте, энергично отталкиваясь, мягко приземляется с сохранением равновесия, свободно взмахивает руками, легко опускаясь на полусогнутые ноги, осваивает прыжки на двух ногах с поворотом кругом, сменой ног, ноги вместе – ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной; подпрыгивает на обеих ногах с продвижением вперед (2-3 м); вперед-назад, боком (вправо-влево);
- Спрыгивает с высоты 25 см, прыгает в длину с места на 40-60 см с приземлением на мягкий грунт;
- Перепрыгивает через камушки, палки и другие предметы (высота 3-5 см);
- Прыгает с короткой скакалкой;
- Совершенствует навыки прыжков в подвижных играх.

#### ***Катание, бросание и ловля:***

- Осваивает катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40-50 см), прокатывание мяча из разных исходных положений в дуги высотой 40-45 см с расстояния 2-2,5 м одной, двумя руками, подбрасывание мяча вверх, ударяя о землю, и ловля его не менее 5 раз подряд;
- Учится перебрасывать маленькие мячи через шнур, расположенный на уровне глаз ребенка с расстояния 1,5-2 м;
- Бросает мяч товарищу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловит его;
- Принимает правильное исходное положение и направление замаха при бросании мешочков с песком массой 100 г, теннисных мячей, камешков, снежков в указанном направлении правой и левой рукой на расстоянии не менее 4-6 м;
- Учится прицеливаться прямой рукой (потянуться к цели), бросать в горизонтальную (расстояние 2-2,5 м), вертикальную цель (расстояние 1,5-2 м);
- Закрепляет навыки метания в подвижных играх.

#### ***Ползание и лазание:***

- Осваивает способы ползания из основных исходных положений для лазанья приставным и чередующимся способом по скамейке («как мишки, как собачки, как кошечки»), на животе, подтягиваясь двумя руками одновременно и попеременно;
- Подлезает под препятствия прямо и боком, ползает по наклонной лестнице, скату вверх и вниз, влезает по гимнастической скамейке на высоту 1,5-2 м, переползая с одного пролета на другой, вправо-влево, не пропуская реек;
- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх

#### ***Спортивные достижения:***

- Поднимается с санками на горку, ведет санки на горку, скатывается с горки уверенно, попадает при скатывании в цель снежком, катает товарища по снежным дорожкам, между снежными валами, по лабиринтам и др.;
- Скользит по ледяным дорожкам на двух ногах, выполняет повороты, кружения, после разбега полуприседы (расстояние 5-6 м);
- На двух- и трехколесных велосипедах выполняет правила движения, ездит по прямой, по кругу, «восьмеркой», выполняет повороты направо-налево.

#### ***Скоростные способности:***

- Преодолевает уверенно полосу препятствий на прогулке, выполняет игровые упражнения («Быстро возьми, быстро положи», «Кто больше и быстрее соберет шишек, камешков, палочек»), бег с вертушкой, султанчиками;
- Выполняет двигательные задания («Через обручи к флажку», «Не замочи ног», «Бегом по болотцу»);
- Учится бегать наперегонки, играть в разные варианты «Догонялок».

#### ***Выносливость:***

- Выполняет продолжительную ходьбу, прогулки-походы на расстояние 1000м с отдыхом;

- Делает подскоки «Кузнечики» в течении 30-40 с (сериями по 20 прыжков) с небольшими перерывами.

#### ***Силовые способности:***

- Самостоятельно умеет регулировать мышечные усилия, соблюдает правила качания на качелях (садится и слезает только при полной остановке, не спрыгивает и не стоит под ними, не раскачивает сверстника, если тот не высказывает желания, качается (в целях безопасности) только из исходного положения сидя);
- Выполняет бросание мячей (вес 0,5 кг) товарищу из разных исходных положений только двумя руками;
- Развивает мышечную силу в «Классиках», междускоках;
- Выполняет висы, ползает по канатам, шестам, веревочной лестнице, подтягивается на турнике;
- Упражняется в элементах рефлексотерапии (босохождение по ребристым доскам, песку, гравии, деревянным брускам).

#### ***Координация:***

- Сохраняет устойчивое положение тела при быстрой остановке после ходьбы, бега, прыжков, вращений, приседаний;
- Стоит на одной ноге в позе «Замри» 3-5 с;
- Бегаёт по извилистым дорожкам, лабиринтам, перепрыгивает через канавки, пролезает в обруч.

#### ***Гибкость:***

- Ежедневно утром и после дневного сна захватывает пальцами ног мелкие предметы, подкатывает их к себе из положения сидя, стоя, лежа на спине, перекладывает направо-налево;
- Выполняет наклоны, повороты, поднимает ноги.

#### ***Танцевальные движения:***

- В оздоровительном танце выполняет шаги «русский переменный», боковой галоп, притопы правой и левой ногой на сильную музыкальную долю, подскоки на месте, перестраиваясь по музыкальному сигналу, «пружинки» с поворотом головы вправо-влево, приподнимает плечи полуоборотом вправо-влево;
- Имитирует образы живой и неживой природы, сказочных персонажей;
- Выполняет постановку ног на носок, пятку, движения парами по кругу в танцах и хороводах, двигается ритмично в соответствии с характером и темпом музыки, музыкальными образами.

### **СТАРШАЯ ГРУППА (5 – 6 ЛЕТ)**

#### **Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.**

- Ребенок имеет представление о значении физических упражнений в жизни человека, на наглядно-представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных видов движений, их составных частей. Углубляется представление о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр. Учится устанавливать связь между движением и приливом крови к мышцам во время выполнения физического упражнения, работой мышц и мозга, эмоциями и работой сердца и сосудов во время физической нагрузки. Знакомится со способами развития двигательных действий. Систематизируются представления о зимних и летних физкультурных упражнениях. Знакомится с правилами использования спортивного инвентаря.

#### **Двигательные умения, навыки и способности.**

##### ***Строевые упражнения:***

- Осваивает навыки самостоятельного построения в колонну, шеренгу, круг, полукруг, сохраняя интервалы и дистанцию, перестроения из шеренги в две, три колонны, из колонны по двое, трое, четверо после предварительного расчета, в два круга без ориентиров, выполнения поворотом переступанием налево и направо, на месте и в движении;

- Совершенствует навыки самоорганизации в строевых упражнениях, подвижных и хороводных играх.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

- Принимает исходные положения стоя – «основная стойка» (пятки вместе, носки врозь), стойка на коленях, сед ноги вместе, врозь, лежа на животе и спине, выполняет основные положения и движения рук одновременные и попеременные, одно- и разнонаправленные – вперед, в стороны, вверх, перед грудью, махи и вращения (одновременно двум руками и поочередно вперед-назад), поднимает руки вперед-вверх со сцепленными «в замок» пальцами, сжимает, разжимает пальцы, вращает кисти рук (8-10 раз) с предметами (гимнастические палки, скакалки, флажки, эспандеры);
- Делает повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения;
- Выполняет приседания (10-15 раз), махи вперед-назад, держась за опору, выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх;
- Упражнения с отягощающими предметами – набивные мячи (вес 1кг), гантели;
- Выполняет движения выразительно в соответствии с характером и динамикой музыки, развивает воображение на основе двигательных заданий.

#### **Ходьба и равновесие:**

- Осваивает умения ходить широким, пружинистым шагом со свободным движением рук, придерживаясь указанного темпа и ритма, ускорять и замедлять темп, энергично, сохраняя правильную осанку; ходить широким шагом «Великаны», ходить «как петушки», в полуприседе с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом с носка на пятку, на прямых жестких ногах на всей ступне; ходить, перешагивая через предметы высотой 20-25 см, по наклонной доске высотой 35-40 см, шириной 20см;
- Проявляет чувство равновесия в движении на месте;
- Ходит приставным шагом по доске, скамейке, держа в вытянутых руках предметы, навстречу друг другу, расходясь поворотом на середине, ходит по веревке, расположенной прямо, по кругу, зигзагообразно, по скамейке, бревну с мешочком или набивным мячом на голове (вес 500 г);
- Стоит на одной ноге («стойкий оловянный солдатик»), выполняет кружение в парах и по одному, перевороты на перекладинах, кольцах с целью развития вестибулярного аппарата под контролем взрослого;
- Выполняет упражнения для формирования правильной осанки – ходит на носках, пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе;
- Совершенствует навыки в подвижных и хороводных играх.

#### **Бег:**

- Осваивает навыки энергичного отталкивания от пола в беге, ускоряет, замедляет бег по сигналу, бегают с высоким подниманием коленей, на носках, поднимая прямые ноги вперед («ножницы»), «прыжками», с захлестыванием голени назад, пробегает под вращающейся веревкой разными способами, убегает от ловящего (продолжительность непрерывного бега 15-20 с), учится бегать наперегонки (10-15 м);
- Выполняет оздоровительный бег в медленном темпе 350 м (1-2 шага в с), в быстром темпе 10 м (3 раза), челночный бег 3x10 м (обегать предметы) в медленном темпе (1,5-2 мин), бег с преодолением препятствий высотой 20 см, в колонне между предметами, без задевания их, прямым и боковым галопом;
- Совершенствует навыки бега в подвижных играх.

#### **Прыжки:**

- Энергично отталкивается от земли двумя ногами с сильным взмахом рук, правильно разбегается в зависимости от вида прыжка (в высоту или длину с разбега);

- Подпрыгивает, стоя на месте ноги скрестно – ноги врозь, одна вперед другая назад, как «Антошка на одной ножке» попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед (4-5 м). Подпрыгивает стоя на месте, до предмета, расположенного на высоте 20-35 см от поднятой вверх руки ребенка, с короткого разбега толчком удобной ноги. Прыгает в длину с места (60-80 см), в глубину (с пеньков, кубов, бревна, снежного вала высотой 30 см) в указанное место, прыгает в длину с короткого прямого разбега (90-100 см);
- Совершенствует навыки прыжков в подвижных играх.

#### ***Катание, бросание, ловля:***

- Учится энергично делать замах из-за плеча и бросать маленькие мячи, мешочки с песком (вес 150-200 г), камешки, шишки, снежки из исходного положения полповорота по направлению к цели на расстояние 6-7 м (из позы «натянутого лука»);
- Попадает в вертикальную, горизонтальную цели с расстояния 2-2,5 м;
- Бросает мяч товарищу и ловит его разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от земли одной и двумя руками) стоя, сидя;
- Прокатывает мяч одной, двумя руками из разных исходных положений между предметами, по разметке;
- Выполняет разнообразные упражнения с мячами и обручами;
- Отбивает мяч не менее 10 раз подряд на месте и в движении и набрасывает кольца на стержень (кольцеброс) с расстояния 1,5-2 м;
- Забрасывает мяч через сетку способом от груди, из-за головы вдаль и в кольцо на высоте 1,5 м от земли;
- Совершенствует навыки метания в подвижных играх и упражнениях.

#### ***Ползание и лазанье:***

- Пролезает прямо в обруч (диаметр 40-60 см), подвешенный на высоте 15-20 см от земли;
- Ползает на четвереньках по скамейке, наклонной доске, толкая головой мяч;
- Перелезает через бревно, скамейку произвольным способом;
- Выполняет лазанье по канату, верёвочной лестнице произвольно;
- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх.

***Скоростные способности:*** выполняет бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30 м с высоким подниманием бедра или отведением голени назад («Гонки лосей», «Быстрые журавли» и др.), ускорением, через палки, уложенные под углом друг к другу, скрестным шагом по обручам, через палки, положенные на кубы, с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

#### ***Выносливость:***

- Увеличивает общий объем беговой нагрузки с 720 до 1400 м;
- Медленно бежит по пересеченной местности (180-300х3 раза), бег со средней скоростью (100-250х2 раза)

#### ***Силовые способности:***

- Делает специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий (упражнения с набивными мячами (вес 1 кг), удержание ног под прямым углом из положения сидя, лежа, висы на гимнастической стенке), которые должны иметь динамический характер, скоростно-силовые упражнения сочетает с упражнениями на гибкость;
- Выполняет упражнения преимущественно из исходного положения, сидя и лежа, сериями, в среднем темпе, с паузами для отдыха (дозировку увеличивать постепенно, внимательно следить за состоянием детей, приучать контролировать пульс, дыхание и др.).

#### ***Гибкость:***

- Выполняет круговые движения руками в лучевом, локтевом, плечевом суставах до максимальной амплитуды, пружинистые наклоны туловища вперед и в стороны из исходного положения, сидя, лежа, повороты в стороны с активным отведением рук, поочередное отведение ног вперед-назад, в стороны, махи ногами (дозировка для рук и плечевого пояса – 10-12, для туловища 6-8, для ног 8-10 раз);
- Выполняет упражнение «Рыбка» в течении 5-6 с, упражнения в парах.

**Ловкость:** проявляет чувство пространства и времени в подвижных и спортивных играх на лыжах, на коньках, в воде, при выполнении различных упражнений в равновесии (балансирование на мяче весом 5 кг), во время бега и ходьбы.

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 лет)**

### **Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.**

- Ребенок имеет представления о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчив в достижении хорошего результата. Формируются представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетическое направление к миру движений. Развивается личный вкус.

### **Двигательные умения, навыки и способности.**

#### ***Строевые упражнения:***

- Самостоятельно строится в шеренгу, колонну, круг, полукруг, врассыпную, соблюдает интервалы и дистанцию, равняется в колонне, шеренге, точно выполняет команды («Становись!», «Равняйся!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш»), рассчитывается на «первый-второй»;
- Учится перестраиваться после предварительного расчета из одной шеренге в две, три, из одной колонны в две, три, из одного круга в два и несколько;
- Выполняет повороты переступанием налево-направо, перестраивается из одной колонны в несколько на ходу, размыкается приставными шагами, на интервал «руки в стороны»;
- Учится выполнять фигурные маршировки («противоходом», «змейкой», «по диагонали», в обход по квадрату, «зигзагом»), останавливается после ходьбы по команде «Группа, стой!».

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

- Осваивает навыки выполнения упражнений для рук и плечевого пояса;
- Энергично поднимает руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении «основная стойка», отставляя одну ногу назад на носок, прижимаясь плотно к стене;
- Поднимает руки вверх в стороны из положения «маленькие полочки» руки перед грудью, руки к плечам;
- Поднимает и опускает плечи, с силой разгибает вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), отводит локти назад 2-3 раза и выпрямляет руки в стороны из положения руки перед грудью;
- Делает круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч);
- Совершает руками разнонаправленные движения;
- Вращает обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на кисти руки перед собой и сбоку.

#### ***Упражнения для туловища:***

- Опускает, поднимает голову, поворачивает ее в стороны;
- Поворачивается в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам, обращая внимание на прямые руки, напряжение мышечных групп;

- С большой амплитудой наклоняется вперед, не сгибая ног в коленях, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны («Прыгун в воду»);
- Выполняет круговые вращения туловища;
- В упоре сидя поднимает ноги, оттягивает носки, удерживает ноги в этом положении;
- Переносит прямые ноги через скамейку, сидя на ней поперек в упоре сзади;
- Из упора присев переходит на упор на одной ноге, отводя другую назад на носок;
- Лежа на спине, группируется и покачивается в этом положении, перекачивается в положении группировки на бок (правый, левый);
- Подтягивается на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине;
- Сгибает и разгибает руки, опираясь о стенку на уровне груди;
- Выполняет упражнения в парах со сверстниками (потягивания, наклоны, повороты, приседания, «лодочки вдвоем»), упражнения с эспандерами, коррекционными мячами;
- Ежедневно выполняет комплексы оздоровительной гимнастики из 6-8 упражнений, повторяет 8-10 раз под музыкальное сопровождение;
- Умеет успокаивать свое дыхание после комплекса упражнений;
- Продолжает учиться выполнять упражнения выразительно, динамично, произвольно с естественной техникой и грацией, у ребенка развивается воображение на основе двигательных знаний.

#### ***Ходьба, бег, равновесие:***

- Ходит спокойно, красиво, держит голову прямо, плечи развернуты, живот подтянут;
- При ходьбе и беге враспынную уступает товарищу дорогу, включает дополнительные задания (выполняет прыжки на определенном шаге, сжимает кисти, разводит руки в стороны, ходит с разным положением рук, с палкой за спиной, обручем над головой);
- Ходит и бегаёт с преодолением препятствий (переступает, перелезает, пролезает, подлезает);
- Ходит скрестным шагом прямо, правым и левым боком, в полном приседе, «гусиным шагом»;
- Стоит на одной ноге с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках, руки вперед, не менее 10с;
- Садится ноги скрестно и поднимается без помощи рук, ходит по двум переставляемым предметам (дощечкам, кирпичикам) в играх («Не замочи ног», «С кочки на кочку»);
- Выполняет бег в колонне друг за другом, по одному, парами, «змейкой», увертывается (длительность непрерывного бега 25-30 с);
- Пробегает под крутящейся веревкой по одному и группами (по 2-3 чел.), бегаёт из разных исходных положений, ходит по доске, скамейке, бревну, выполняя при этом дополнительные задания (переступает через предметы, поворачивается, приседает, выполняет танцевальные движения, ходит с мешочком, набивным мячом (вес 500-700 г) на голове);
- Совершенствует навыки бега в подвижных играх («Догони свою пару (мальчик, девочка)», «Горелки», «Рыбак и летающие рыбки», «Два мороза», «Жмурки с условием», «Ловишка с платочком», «коршун и наседка», «Перелет птиц» (вариант с разной погодой), «встречная эстафета с равновесием»).

#### ***Прыжки:***

- Во время разбега осваивает навык наращивания скорости в прыжке в длину с разбега и замедление бега в прыжках в высоту с разбега, учится группироваться во время полета, сохранять равновесие после приземления;
- Ритмично прыгает со скакалкой;
- Подпрыгивает на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед на 3-4 м;
- Прыгает в длину с места на 90-110 см, с разбега (8-9м) на 140-150 см, в высоту с разбега (6-10 м) на 50-60см;

- Достает предмет, подвешенный на 10-15 см выше поднятой руки ребенка;
- Совершенствует навыки прыжков в высоту с разбега в подвижных играх («Попрыгунчики-воробушки», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись», «классы», «Резинка»).

#### ***Бросание и ловля:***

- Развивает глазомер в различных видах метания;
- При метании на дальность осваивает навык отталкивания одной ногой и переноса ее вперед до упора;
- Учится подбрасывать мяч вверх и ловить его, не допуская падения на землю (8-10 раз), перебрасывать мяч друг другу, отталкивая его обеими руками от груди (расстояние 1,5-2 м), подбрасывать и ловить мяч после хлопка в ладоши, перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте 130-140 см от земли до верхнего края;
- Бросает мячи, мешочки с песком (вес 200 г) вдаль с расстояния 8-10 м из-за головы через плечо;
- Совершенствует навыки метаний в подвижных играх («Снежные круги», «Мяч в воздухе», «Пятнашки с мячом», «Охотники и звери», «Мяч среднему», «Лапта»).

#### ***Ползание и лазанье:***

- Уверенно пролезает в обруч, под дугой (высота 50-40 см) прямо и боком, лазает по гимнастической лестнице ритмично на высоту 2-2,5 м, поднимается и опускается по наклонной доске на четвереньках;
- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх («Охотники и рыси», «Кто первый», «Перелет птиц» (вариант с перелетными и зимующими птицами)).

#### ***Скоростные способности:***

- Бегаёт в максимальном темпе на дистанции 20-25-20 м 5-6 раз, принимает старты из разных исходных положений (лежа на животе, сидя скрестив ноги, стоя в позе «цапли» и др.);
- Выполняет смену движений разных по структуре: ходьба – прыжки, прыжки – приседания, изменение направления движения при ходьбе и беге на разные сигналы, изменение интенсивности движений ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением;
- Быстро реагирует на цвет (красный прыжок – прыжки, желтый – бег по своим дорожкам, синий – кружение на месте, зеленый – поза «ласточка»);
- Учится выполнять движения по чертежу на полу или выложенному строительному материалу, игры с использованием тактильных раздражителей;
- Совершенствует навыки в играх-упражнениях на развитие быстроты реакции на движущийся объект («Поймай комара», «Пятнашки с условием», «Удочка»).

#### ***Выносливость:***

- Учится выполнять общий объем беговой нагрузки 1100 м в начале года и 2000 м в конце года, медленный бег (350 м x 2 раза, затем 4 раза), бег со средней скоростью (200-300 м x 2 раза) на одном занятии;
- Выполняет от 150 до 250 прыжков на месте и с продвижением вперед, впрыгивает на пеньки высотой 15-35 см до утомления, восстанавливает дыхание в течении 3 мин.

#### ***Силовые потребности:***

- Осваивает способы выполнения упражнений с должным мышечным напряжением, на отягощение собственным весом (наклоны на гимнастической скамейке, кубе, у стенки, поднимание ног, туловища, выполнение парных упражнений, на отягощение набивным мячом (вес 1 кг));
- Выполняет упражнения с тренажёрными устройствами (резиновым кольцом, металлическим коконом, резиновой эластичной лентой, с широкой резинкой и др.).

#### ***Координация:***

- Выполняет разнонаправленные упражнения, упражнения на «полосе препятствий» (прыгает на одной ноге (4 м));

- Пролезает в обруч (поднимает обруч с пола, шагает в него правой, левой ногой, поднимает обруч над головой и кладет на пол);
- Проползает по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках;
- Пробегает, перешагивая через пять набивных мячей (вес 1 кг), берет мяч, бросает его в горизонтальную цель (расстояние 5 м), быстро возвращается на место, неся в руках два набивных мяча);
- проявляет умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- проявляет выразительность двигательных действий;
- учится использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулках за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- проявляет общую выносливость, быстроту, ловкость.

#### **Гибкость:**

- осваивает навык систематического выполнения физических упражнений с большой амплитудой (махи ногами, выпады, махи руками, круговые движения туловища, пружинистые повороты, наклоны);
- выполняет простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики (в соответствии с индивидуальными возможностями детей).

#### **Элементы йоги:**

- выставляет ногу вперед на носок, скрестно;
- приседает, держа руки за головой;
- сгибает ноги в стойке врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто);
- приседает в положении ноги врозь: переносит вес вперед, в сторону;
- учится махом вперед доставать ладони вытянутых вперед рук (одно- и разноименной), делать махи ног вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула, захватывать палку ступнями посередине и поворачивать ее на полу.

### **1.4. Оценка качества образовательной деятельности по Программе**

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой Детским садом, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Детским садом условий в процессе образовательной деятельности.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности Детского сада на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на контроле нормативов физических качеств и включающая следующие показатели:

- Бег на 10 м с хода;
- Бег на 30 м с высокого старта;
- Прыжок в длину с места;



- Бросок теннисного мяча на дальность;
- Бег на 10 м «змейкой» между предметами;
- Продолжительный бег до появления первых признаков усталости (мин);
- Наклон вперед из положения сидя (см)
- Удержание равновесия в стойке одна нога впереди, другая сзади (сек).

Система мониторинга оценки развития детей, разработана в Детском саду на основе требований Программы представлена по возрастным группам в виде таблиц.

В соответствии со Стандартом и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:

- 1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- 2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка в условиях современного постиндустриального общества;
- 3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- 4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов Детского сада в соответствии:
  - с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве,
  - разнообразием вариантов образовательной среды,
  - разнообразием местных условий в данном регионе.
- 5) представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования на уровне Детского сада.

Оценка результатов освоения программы проводится 2 раза в год: августе-сентябре – входная диагностика, и в мае – итоговая диагностика освоения программы. Оценка производится в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание работы с детьми**

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – 25-30 минут.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы. Что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, потягивание и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

На первой недели в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй недели проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – это игра умеренной

психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

### **Основные направления оздоровительной аэробики:**

**Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми

в

аэробике.

**Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

**Степ-аэробика** - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — ступеньки. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на ступеньках под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуются» голосом шага и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на ступеньках. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на ступеньках приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность

платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

**Стретчинг** («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

**Лого-аэробика.** Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

**Дыхательная гимнастика.** Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

## 2.2. Содержание программы «Детский фитнес»

В области физического развития ребенка основными **задачами образовательной деятельности** являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

*В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте*

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям

возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со

сверстниками.

- Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы «Детский фитнес»**

### **Особенности общей организации образовательного пространства**

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

*Важнейшие образовательные ориентиры:*

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

*Для реализации этих целей педагогами реализуются следующие условия:*

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов ДОО, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в Детском саду нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность, созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Адекватная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Изучаемые детьми темы выступают как материал для достижения целей образовательной работы — развития способностей и инициативы ребенка, овладения доступными для дошкольного возраста культурными средствами (наглядными моделями и символами). Благодаря этому образовательная программа становится залогом подготовки детей к жизни в современном обществе, требующем умения учиться всю жизнь и при этом разумно и творчески относиться к действительности.

Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребенок в детском саду, имеют образовательное значение: на прогулке и во время режимных моментов ребенок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать свое мышление и воображение.

## **Роль педагога в организации психолого-педагогических условий**

### **1. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка**

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В дошкольном учреждении педагоги должны создать атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения эмоционального благополучия педагог должен:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;

*Особенности организации предметно-пространственной среды для обеспечения эмоционального благополучия ребенка.*

Для обеспечения эмоционального благополучия детей обстановка в детском саду должна быть располагающей, почти домашней, в таком случае дети быстро осваиваются в ней, свободно выражают свои эмоции. Все помещения детского сада, предназначенные для детей, должны быть оборудованы таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и свободно.

Комфортная среда — это среда, в которой ребенку уютно и уверенно, где он может себя занять интересным, любимым делом. Комфортность среды дополняется ее художественно-эстетическим оформлением, которое положительно влияет на ребенка, вызывает эмоции, яркие и неповторимые ощущения. Пребывание в такой эмоциогенной среде способствует снятию напряжения, зажатости, излишней тревоги, открывает перед ребенком возможности выбора рода занятий, материалов, пространства.

## **2. Формирование доброжелательных, внимательных отношений**

Воспитание у детей доброжелательного и внимательного отношения к людям возможно только в том случае, если педагог сам относится к детям доброжелательно и внимательно, помогает конструктивно разрешать возникающие конфликты.

*Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям педагогу следует:*

- устанавливать понятные для детей правила взаимодействия;
- создавать ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла;
- поддерживать инициативу детей старшего дошкольного возраста по созданию новых норм и правил (когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций).

## **3. Развитие самостоятельности**

Развитие самостоятельности включает две стороны: адаптивную (умение понимать существующие социальные нормы и действовать в соответствии с ними) и активную (готовность принимать самостоятельные решения).

В ходе реализации Программы дошкольники получают позитивный социальный опыт создания и воплощения собственных замыслов. Дети должны чувствовать, что их попытки пробовать новое, в том числе и при планировании собственной жизни в течение дня, будут поддержаны взрослыми. Это возможно в том случае, если образовательная ситуация будет строиться с учетом детских интересов. Образовательная траектория группы детей может меняться с учетом происходящих в жизни дошкольников событий.

Самостоятельность человека (инициативность, автономия, ответственность) формируется именно в дошкольном возрасте, разумеется, если взрослые создают для этого условия.

*Для формирования детской самостоятельности педагог должен выстраивать образовательную среду таким образом, чтобы дети могли:*

- учиться на собственном опыте, экспериментировать с различными объектами, в том числе с растениями;
- находиться в течение дня как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах;
- изменять или конструировать игровое пространство в соответствии с возникающими игровыми ситуациями;

- быть автономными в своих действиях и принятии доступных им решений.

С целью поддержания детской инициативы педагогам следует *регулярно создавать ситуации, в которых дошкольники учатся:*

- при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками;
- совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора);
- предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);
- планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде;
- оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Важно, чтобы все утренники и праздники создавались с учетом детской инициативы и включали импровизации и презентации детских произведений.

*Особенности организации предметно-пространственной среды для развития самостоятельности.* Среда должна быть вариативной, состоять из различных площадок (мастерских, исследовательских площадок, художественных студий, библиотечек, игровых, лабораторий и пр.), которые дети могут выбирать по собственному желанию. Предметно-пространственная среда должна меняться в соответствии с интересами и проектами детей не реже, чем один раз в несколько недель.

#### **4. Создание условий для развития свободной игровой деятельности**

Игра — одно из наиболее ценных новообразований дошкольного возраста. Играя, ребенок свободно и с удовольствием осваивает мир во всей его полноте — со стороны смыслов и норм, учась понимать правила и творчески преобразовывать их. Развитие свободной игровой деятельности требует поддержки со стороны взрослого. При этом роль педагога в игре может быть разной в зависимости от возраста детей, уровня развития игровой деятельности, характера ситуации и пр. Педагог может выступать в игре и в роли активного участника, и в роли внимательного наблюдателя.

С целью развития игровой деятельности *педагоги должны уметь:*

- создавать в течение дня условия для свободной игры детей;
- определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
- наблюдать за играющими детьми и понимать, какие именно события дня отражаются в игре;
- отличать детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо;
- косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детских идей).

Кроме того, педагоги должны знать детскую субкультуру: наиболее типичные роли и игры детей, понимать их значимость. Педагоги должны устанавливать взаимосвязь между игрой и другими видами деятельности. Спонтанная игра является не столько средством для организации обучения, сколько самоценной деятельностью детей.

*Особенности организации предметно-пространственной среды для развития игровой деятельности.* Игровая среда должна стимулировать детскую активность и постоянно обновляться в соответствии с текущими интересами и инициативой детей. Игровое оборудование должно быть разнообразным и легко трансформируемым. Дети должны иметь возможность участвовать в создании и обновлении игровой среды. Возможность внести свой вклад в ее усовершенствование должны иметь и родители.

#### **5. Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

*Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:*

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

*Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.*

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети



должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия рассматриваются на основании:

- материально-технического обеспечения;
- программно-методического обеспечения.

<i>Пространственная среда</i>	<i>Спортивный инвентарь</i>
Спортивный зал, спортивная площадка, спортивные уголки в группах	Мячи разных размеров; мягкие модули; скакалки; кегли; обручи разных размеров; ориентиры разных размеров; батуты; гимнастические палки; гимнастические скамейки; гантели; мячи набивные; мешочки для метания; балансиры; эластичные ленты разных размеров; флажки; Степ-платформы; поролоновые палки; массажные дорожки; гимнастические маты; султанчики; платочки.

#### *Программно-методическое обеспечение:*

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015
2. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. и испр. - . М.: Мозаика-синтез, 2021
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс», 2003
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
6. Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018
7. Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология развития детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018

### 3.2. Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе оздоровительной направленности «Детский фитнес" на 2023-2024 учебный год

Этап образовательного процесса	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Начало учебного года	4 сентября 2024 года	4 сентября 2024 года
Окончание учебного года	24 мая 2024 года	24 мая 2024 года
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)	5 дней (понедельник-пятница)
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Продолжительность занятий	25	30
Количество занятий в неделю	2	2

Мониторинг	с 1 по 15 сентября, с 13 по 24 мая	с 1 по 15 сентября, с 13 по 24 мая
Праздничные дни	06.11.2023г. - День народного единства 01.01.2024г. - 07.01.2024г. - новогодние каникулы 23.02.2024г. - День защитника Отечества 08.03.2024г. - Международный Женский день 01.05.2024г.-5.052024г. – Праздник труда 09. 05.2024г. 12.05.2024г - День Победы	
Летний оздоровительный период	1 июня – 31 августа 2024 года	

Нерабочие дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

### 3.3. Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе оздоровительной направленности «Детский фитнес" на 2024-2025 учебный год

#### Общее положение

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 15 комбинированного вида» в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Правилами оказания платных образовательных услуг, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013г. № 706

Учебный план Детского сада № 15 по оказанию дополнительных платных образовательных услуг разработан с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.; -
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 2.4.3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)
- Уставом Детского сада № 15

#### Основные цели учебного плана:

- регламентировать организацию образовательного процесса по дополнительному образованию;
- определить количество недельной, годовой образовательной нагрузки по каждой возрастной группе.

#### Распределение количества занятий основано на принципах:

- соблюдения права воспитанников на дошкольное образование;
- дифференциации и вариативности;
- ориентирование на реализацию социального заказа на дополнительные образовательные услуги;

- возрастной адекватности (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- научной обоснованности и практической применимости (содержание соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).

### **Режим оказания образовательных услуг**

1.1. Организация образовательного процесса регламентируется Образовательной программой, Учебным планом и Графиком проведения занятий в порядке оказания платных образовательных услуг в 2023-2024 учебном году, утвержденных приказом по Детскому саду, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

1.2. Режим оказания образования услуг соответствует санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. (СанПиН 2.4.3648 – 20)

- проведение дополнительных занятий за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон, не допускается;
- дополнительные занятия в зависимости от возраста детей проводятся в соответствии с СанПиНом 2.4.3648 – 20
- продолжительность для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут, от 6 до 7 лет – не более 30 минут;
- максимально допустимый объем образовательной нагрузки не превышает в старшей и подготовительной к школе группе – 45 и 60 минут соответственно.
- Детский сад № 15 функционирует 5 дней в неделю с 12-часовым пребыванием детей. Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю.

### **Структура учебного плана**

2.1. Структура учебного плана включает платные образовательные услуги в соответствии с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами, перечень которых формируется на основе Устава Детского сада № 15.

2.2. Порядок и предоставление платных образовательных услуг регламентируется Положением о порядке предоставления платных образовательных услуг.

2.3. Детский сад № 15 оказывает платные образовательные услуги по дополнительным общеразвивающим программам оздоровительной направленности.