

ПАРЦИАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
(ОТ 2 МЕСЯЦЕВ ДО 7 ЛЕТ)

Под общей редакцией
Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой

Москва

УДК 372.8
ББК 74.00
П18

Рецензенты:

Крылов Андрей Иванович, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики плавания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Косенкова Тамара Васильевна, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры детских болезней ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр им. В.А. Алмазова»

П 18 **Парциальная** программа раннего физического развития детей (от 2 месяцев до 7 лет) / Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева, А. А. Супрун и др.; под общей редакцией Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М.: , 2022. –с.

Программа раннего физического развития детей (от от 2 месяцев до 7 лет) разработана для специалистов, работающих с детьми дошкольного возраста.

Программа содержит средства и методы физической культуры и базовых видов спорта, позволяющие с учетом особенностей контингента решать задачи оздоровительного и развивающего характера. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей, поступающих в школу. Одной из причин резкого ухудшения здоровья подрастающего поколения являются несовершенство и низкий статус сложившейся системы физического воспитания детей, в основе которой отсутствует принцип единства психического и физического развития. Физическая культура обладает бесконечным разнообразием научно-обоснованных средств педагогического воздействия, которые позволяют решать проблему интегрального подхода к оздоровлению и гармоничного развития человека, формированию культуры здорового образа жизни.

ISBN 978-5-

УДК 372.8
ББК 74.00

© ООО «», 2022
© Художественное оформление
, 2022
Все права защищены

СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка.....	5
Актуальность Программы.....	5
Общая характеристика Программы.....	6
Цель и задачи реализации Программы.....	6
Принципы и подходы при формировании Программы.....	7
Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	10
Планируемые результаты освоения Программы.....	18

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Описание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.....	21
Виды подготовки по программе раннего физического развития детей.....	21
Средства и методы физического развития детей от двух месяцев до 7 лет.....	24
Взаимодействие с семьями воспитанников и развитие у детей инициативности.....	46
Взаимодействие с родителями в рамках спортивных занятий.....	47
Инициативность и оценка родителями уровня развития инициативности ребенка.....	47

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебно-методическое обеспечение программы.....	54
Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды.....	55
Планирование процесса физического развития детей раннего и дошкольного возраста.....	57
Кадровые условия реализации программы раннего физического	

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Актуальность Программы

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

Решение этой проблемы возможно при наличии программы, в которой отражена направленность занятий с детьми, с младенчества и до поступления в школу, задачи, средства, методы, формы организации занятий, и регламентированы объемы нагрузок. Программа представляет собой специально спроектированные и систематизированные блоки средств и методов, заложенных в основу работы и наиболее полно отвечающих возрастным особенностям детей младенческого (2 месяца – 1 год), раннего (1 – 3 года) и дошкольного (3 года – 7 лет) возраста.

В процессе реализации программы дети начинают испытывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщаться к здоровому образу жизни, знакомятся с танцевальной и музыкальной культурой.

Занятия физической культурой укрепляют здоровье, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, волевые и другие важные качества.

Общая характеристика Программы

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

Программа составлена на основе требований к структуре программ, определяемых ФГОС ДО, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу подготовки детей.

Основная *цель* программы – методическое обеспечение организации и реализации процесса раннего развития детей дошкольного возраста посредством целенаправленного многолетнего воздействия на организм средствами физической культуры.

Раннее физическое развитие детей от 2 месяцев до 7 лет предполагает следующую дифференцировку:

- 1 этап – от 2 месяцев до 1 года;
- 2 этап – от 1 года до 3 лет;
- 3 этап – от 3 лет до 7 лет.

Цель и задачи реализации Программы

Цель: способствовать созданию у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

¹ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано Министерством юстиции РФ 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать привычки к здоровому образу жизни;
- осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- прививать культурно-гигиенические навыки;
- оздоравливать организм посредством формирования навыка правильного дыхания;
- способствовать формированию психологического здоровья у дошкольников;
- способствовать осознанию и осмыслению собственного «я», преодолению барьеров в общении, формированию коммуникативных навыков;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.
- гармонизировать физическое развитие детей;
- совершенствовать двигательные навыки и физических качеств;
- повышать функциональные резервы систем организма;
- повышать общую физическую работоспособность;
- повышать неспецифическую сопротивляемость;
- воспитывать и закреплять навыки правильной осанки.

Принципы и подходы при формировании Программы

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

Программа физического воспитания детей должна строиться на следующих **принципах**:

- *природосообразности* – предусматривает отношение к ребенку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма, с учетом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

– *воспитывающего обучения* – отражает необходимость создания в учебном процессе благоприятных условий для воспитания ребенка, для формирования его позитивного отношения к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение – две стороны единого процесса формирования личности;

– *гуманизации педагогического процесса* – определяющий приоритет не передачи знаний и умений, а развития самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

– *систематичности и последовательности*: этот принцип предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;

– *развивающего обучения* – не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, то есть развивается личность ребенка в целом. Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно сориентировано на «зону ближайшего развития» (Л. С. Выготский). Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Инструктор должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей;

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

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

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

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

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

- *связи теории с практикой* – формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- *индивидуально-личностной ориентации воспитания* – предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
- *доступности* – позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
- *успешности* – заключается в том, что на этапе формирования здоровья, ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;
- *коммуникативности* – помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;
- *результативности* – предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;
- *гуманизма* – определяет общий характер отношений воспитателя и воспитанников. Ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями;
- *гуманизации* включает оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия;
- *культуросообразности* предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится ребенок;
- *целостности и единства* определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;
- *непрерывности оздоровительного воспитания* – включает постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;
- *достаточности*, который можно охарактеризовать как «все хорошо в меру».

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Формирование основных движений как основы гармоничного физического развития

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

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

- сознательно управлять своими движениями;
- самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающими;
- понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования;
- навыкам точных мышечных ощущений, правильного выполнения движений;
- творческому использованию этих движений в повседневной жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие произвольных движений у дошкольников должно иметь преимущественно воспитательную направленность, с учетом закономерностей формирования важнейших качеств личности и положительных черт характера.

Отмечается, что дети значительно быстрее и лучше овладевают двигательным умением, если попутно воздействовать на развитие у них ловкости, смелости, активности, если воспитывать в детях волю, более устойчивое внимание, уверенность в своих силах.

Основные движения требуют понимания ребенком сущности выполняемых двигательных действий, умения выполнять их правильно и осознанно. Они повышают функциональные возможности организма; развивают познавательные, волевые, эстетические, нравственные качества личности; способствуют познанию собственного тела; обеспечивают ориентировку в пространстве и во времени, осуществление целенаправленной деятельности в соответствии с окружающими условиями.

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

Возраст детей от 0 до 7 лет – один из наиболее ответственных периодов жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья – гармоничного умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается; движения являются его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Физические упражнения укрепляют мускулатуру, обеспечивают подвижность суставов и прочность связок, повышают минутный выброс крови сердцем и увеличивают дыхательный объем легких, стимулируют обмен веществ, благотворно действуют на органы пищеварения и нервную систему, а также повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям. Физические упражнения повышают резервные возможности всех органов и систем человеческого организма.

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

Наращивание массы тела и роста ребенка происходит с одновременным развитием мозга, костно-мышечной системы, совершенствованием двигательных навыков, включая и мелкую моторику кисти. Двигательная активность ребенка способствует познанию им окружающей среды, формирования умений и навыков самообслуживания.

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

Общая характеристика особенностей физического развития детей от 0 до 7 лет

На различных этапах многолетнего процесса физического воспитания направленность, соотношение средств и объемов нагрузки изменяется. Прохождение программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Психическое развитие дошкольников имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать для формирования устойчивой мотивации к избранному виду двигательной деятельности, а также для адекватных подходов к ее организации.

Содержание физического развития детей должно быть спроектировано в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями развития всех органов и систем детей 2 месяцев – 7 лет и отвечать гигиеническим требованиям воспитания детей этого возраста. Исходя из этого, определяется направленность занятий, формы их организации, задачи и средства физического воспитания детей.

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

2 месяца – 1 год. Характеристика возраста. В данном возрасте несовершенство движений наблюдается на разных уровнях организации двигательных актов и во всех компонентах моторики: в общей (крупной), в лицевой

и артикуляционной, а также в тонких движениях кистей и пальцев рук. У детей имеются трудности в регуляции и контроле произвольных движений.

(Несформированность крупной моторики (движения рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических (гимнастических) упражнений и трудовых операций. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживаются в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания, например когда дети застегивают и расстегивают пуговицы, зашнуровывают и расшнуровывают обувь, завязывают и развязывают ленты, пользуются столовыми приборами. Более выражено недоразвитие пальцевой моторики выступает при выполнении специальных проб. Недостаточность лицевой и артикуляционной моторики проявляется в бедности, невыразительности мимических движений, в нечетком или неправильном звукопроизношении, в общей «смазанности» и невнятности речи. У некоторых из таких детей моторная недостаточность несколько сглаживается к концу дошкольного возраста. Однако в большинстве случаев (главным образом, у детей со сложными речевыми дефектами) отставание в развитии двигательной сферы наблюдается на протяжении всех школьных лет. Без соответствующей коррекционной работы оно закрепляется и остается на всю жизнь.

Участие двигательной системы в становлении речи объясняет высокую значимость активной стимуляции развития всех компонентов двигательной сферы ребенка – грубой моторики, тонкой моторики рук, артикуляционной и лицевой моторики. Такая целенаправленная стимуляция необходима для предупреждения отклонений в речевом развитии у детей группы риска и эффективна в комплексе коррекционно-педагогических мероприятий.)

Основными задачами физического воспитания на данном этапе являются:

- гармонизация физического развития;
- развитие двигательных навыков и поз в соответствии с календарными сроками их появления;
- повышение неспецифической сопротивляемости;
- создание положительного эмоционального фона.

Форма организации занятий: индивидуальная.

Средства физического воспитания:

– классический массаж с последовательным включением приемов поглаживания, растирания, разминания, прерывистой вибрации;

– физические упражнения (рефлекторные, пассивные, активные с помощью, активные).

Начало занятий: с возраста одного месяца.

1-3 года. *Характеристика возраста.* В этом возрасте происходит разделение линий психического развития мальчиков и девочек. Им присущи разные типы ведущей деятельности. У мальчиков на основе предметной деятельности формируется предметно-орудийная. У девочек на основе речевой деятельности – коммуникативная.

В процессе физического развития у ребенка 1 года совершенствуются органы дыхания и сердечно-сосудистая система, увеличивается их работоспособность. Дыхание становится более глубоким, число дыханий к 3 годам составляет 28-30 дыхательных движений в мин, пульс — до 110 ударов в мин. Нормальное систолическое (верхнее) давление для ребенка в возрасте 1 года — 85-100 мм рт. ст., а диастолическое (нижнее) — 35-45 мм.

На втором году жизни в детском организме происходят значительные изменения. Начинается наиболее интенсивное развитие зрения, моторики движений и осязания. Каждый месяц приносит прибавку в росте до 1 см, в весе — до 200 г. Ребенок интенсивно растет, у него развивается опорно-двигательный аппарат. Появляются новые двигательные навыки, совершенствуется координация движений рук. В результате ребенок много двигается и играет с предметами. Физическое развитие детей в 2 года уже позволяет им подниматься по лестнице — сначала с поддержкой, а потом и без нее. Он охотно играет с мячом, строит из кубиков сложные сооружения.

Основные навыки, которые осваивает ребенок в этот период жизни, — ходьба и бег. Его первые шаги еще неуверенные. Он часто падает и для скорости переходит на ползание, чтобы быстрее достичь цели. Весь второй год дети тренируются в ходьбе и беге, и это доставляет малышам огромное удовольствие. Дети чувствуют уверенность и начинают использовать свое новое умение. Ребенок бежит вперед, назад, по кругу, изображая самолетик.

Темп физического развития детей третьему году жизни замедляется. За год малыш прибавляет в весе около 2-2,5 кг, а в росте — до 8 см. Начинают меняться пропорции его тела. Растут в основном ноги. Завершается формирование свода стопы. У ребенка совершенствуется деятельность всех органов и систем

организма. Благодаря этому он становится более выносливым и работоспособным.

Движения трехлетних детей отличаются целенаправленностью. Например, ребенок усаживает куклу на стульчик и кормит, катает на машинке игрушки.

Ходьба отличается уверенностью и ритмичностью движений. Физическое развитие в 2-3 года позволяет малышам достаточно хорошо владеть своим телом, чтобы остановиться по просьбе взрослого, резко ускорить движение, правда, движения рук и ног еще не согласованы. Одна из особенностей физического развития детей 2-3 лет – бурное желание самостоятельности.

С учетом психофизиологических особенностей детей этого возраста *основными задачами физического воспитания* являются:

- гармонизация физического развития;
- оптимальное развитие двигательных навыков и физических качеств;
- повышение неспецифической сопротивляемости;
- повышение функциональных резервов систем организма;
- создание положительного эмоционального фона.

Формы организации занятий: занятие по физической культуре, утренняя гигиеническая гимнастика, элементы двигательной активности в режиме дня, закаливающие процедуры, сеанс массажа (по показаниям).

Средства физического воспитания: физические упражнения (прикладные, гимнастические, хореографические, подвижные игры, плавание), массаж, закаливающие процедуры (вода, воздух, солнечные ванны).

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

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

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

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

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

Новые движения формируются длительно, и большое значение имеет технология обучения. Широко используемый на этапе 3-5 лет метод подражания (механического копирования) в 5-6 лет должен смениться методом осознанного выполнения движения, задаваемого четкой, доступной, поэлементной словесной инструкцией и демонстрацией. В этот возрастной период происходит переход к текущему контролю за точностью движений под контролем органа зрения самого ребенка.

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

Динамическая нагрузка увеличивается с возрастом за счет развития мышц последовательно от нижних конечностей (3-5 лет) к верхним конечностям (6-7 лет). Такая последовательность роста и развития конечностей определяет набор

развивающих упражнений на определенные группы мышц и частей тела. Поэтому нагрузку в 3-5-летнем возрасте следует давать сначала на крупные группы мышц нижних конечностей, с 5-6 лет – на верхние конечности. Длительность работы динамической нагрузки в 3 года составляет 80 с, в 5 лет – 120 с, к 7 годам – не более 130 с.

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

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

Формы организации занятий: индивидуальные занятия, занятия в небольшой группе.

Средства физического воспитания: прикладные и легкоатлетические упражнения, гимнастика, игры, плавание, массаж.

Планируемые результаты освоения Программы

Требования ФГОС ДО к результатам освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.¹ В предлагаемой программе раннего физического развития они разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ДО к освоению образовательной области «Физическое развитие».

¹ ФГОС ДО, п. 4.1.

Целевые ориентиры физического развития в младенческом и раннем возрасте:

– ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

– стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

– проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

– у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры физического развития на этапе завершения дошкольного образования:

– ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, в том числе двигательной; способен выбирать себе род занятий, участников по двигательным играм;

– ребенок обладает установкой положительного отношения к двигательной активности;

– активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных двигательных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты во время двигательных игр;

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

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

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

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

– осознает необходимость здорового образа жизни, стремится к нему;

– владеет гимнастическими упражнениями;

– у ребенка сформировано целостное восприятие своих потенциальных возможностей.

В целом, к основным показателям эффективности освоения Программы являются:

– снижение показателей заболеваемости детей;

– повышение показателей развития физических качеств;

– устойчивые показатели психоэмоционального благополучия детей.

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

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

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

2) оптимизации работы с группой детей.¹

¹ ФГОС ДО, п. 3.2.3.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Описание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

Виды подготовки по программе раннего физического развития детей

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

Физическая подготовка – это организованный процесс, который направлен на:

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

Для этапа раннего физического развития детей характерна общая физическая подготовка, которая по мере взросления ребенка, совершенствования функций его организма и спортивной ориентации на конкретный вид двигательной деятельности может трансформироваться в специальную. *Общая физическая подготовка* – это подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Для эффективного решения задач физической подготовки более всего подходит комплексное применение средств и методов с учетом возрастных особенностей детей.

Техническая подготовка спортсмена предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности (гимнастических упражнений, хореографических упражнений, упражнений легкой атлетики, приемов борьбы и игр, способов плавания и т. д.). На каждом этапе развития, начиная с первого года

жизни, осваиваются новые двигательные действия, соответствующие психофизиологическим особенностям и способностям ребенка.

Психологическая подготовка спортсменов изменяется в процессе целенаправленной физической подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовка направлена на:

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

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают:

– личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение результатов на занятиях физической культурой (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

– объем и сосредоточенность внимания в различных ситуациях двигательной деятельности;

– степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

– возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Цель *теоретической подготовки* – привить интерес к занятиям физической культурой, формировать культуру здорового образа жизни, умений применять полученные знания в жизни. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить детей осмысливать и анализировать свои действия. Необходимо приучать детей анализировать содержание своего общего и двигательного режима, сбалансированности питания, посещать физкультурно-спортивные мероприятия, изучать технику выполнения двигательных действий, просматривать фильмы, мотивирующие на организацию здорового образа жизни.

Теоретические занятия во всех возрастных группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фотоматериалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической видами подготовки. По отдельным темам материал может излагаться в виде мини-лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Примерное содержание теоретической подготовки

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

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

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

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

5. Основы техники и методика обучения физическим упражнениям. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения прикладных упражнений и упражнениям базовых видов спорта. Основы техники, типичные ошибки.

6. Методика проведения занятий физическими упражнениями. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, ее назначение, задачи, виды. Методика формирования состояния готовности к освоению и выполнению физических упражнений. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

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

9. Режим, питание и гигиена при занятиях физической культурой. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня детей различного возраста. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

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

Средства и методы физического развития детей от 2 месяцев до 7 лет

Упражнения с указанием сроков их введения для детей первого года жизни представлены в табл. 1.

Таблица 1

Упражнения для физического развития детей от двух месяцев до 1 года

Примечание. Крестиками показано время появления движений.

Упражнения	Месяцы жизни										
	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Рефлекторное ползание на животе	X	X									
Рефлекторное «ползание» в полувертикальном положении	X	X									
Рефлекторное «ползание» на спине	X										

Рефлекторные повороты вправо и влево	X													
Вызывание зрительного сосредоточения в положении на спине	X													
Вызывание слухового сосредоточения в положении лежа на спине	X	X	X											
<i>Упражнения в горизонтальном положении</i>														
То же в положении на животе	X	X												
Вызывание зрительного сосредоточения в положении лежа на животе	X	X												
Рассматривание игрушки с приподниманием плечевого пояса	X	X	X											
Повороты на живот вправо и влево с помощью		X	X	X										
Активные повороты вправо и влево			X	X	X									
Ползание за игрушкой с помощью			X	X	X	X								
Ползание за игрушкой без помощи				X	X	X	X							
<i>Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса</i>														
Обхватывание (рефлекторное) игрушки														
Захватывание разных по форме игрушек и упражнение на «сопротивление»	X	X	X											
Захватывание игрушек на разных расстояниях одной и двумя руками в положении лежа на спине		X	X											
Захватывание игрушки на расстоянии полувытянутых и вытянутых рук в положении «лежа на животе»			X	X	X	X								
Выползание на наклонную поверхность за игрушкой								X	X					
<i>Упражнения, способствующие развитию стояния, ходьбы</i>														
«Пританцовывание»		X												
Упражнение на «сопротивление»	X	X												
Вставание из положения лежа на спине в упор с большой помощью		X	X	X										
Вставание из положения лежа на животе в упор с большой помощью						X	X	X						
Упражнение «сесть-встать»					X	X	X	X	X					
Доставание из положения, стоя игрушки, находящейся на высоте вытянутых рук ребенка								X	X	X	X			

Доставание из положения, стоя игрушки, находящейся на столе								X	X	X	X
Вставание на кубик и схождение с кубика									X	X	X
Приседание										X	X
Влезание на стремянку										X	X
Ходьба с поддержкой по доске											X
Попытка к присаживанию с поддержкой за плечи		X									
Попытка к присаживанию с поддержкой за руки			X	X							
Неполное присаживание с поддержкой за руки				X	X						
Присаживание с поддержкой за руки					X	X					
Присаживание с небольшой опорой						X	X				
Присаживание на предмет						X	X	X			
Присаживание по команде				X	X	X					

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

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

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

ОРУ выполняются без предметов, с предметами (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и другие предметы), с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, скамейка).

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

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

С детьми от 3-7 лет возможно применение следующих средств йоги: упражнения или позы различной степени сложности, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения.

Позы йоги – это статические физические упражнения, но статически они выглядят только внешне. Фиксация тела требует мышечных включений для ее удержания. В этом случае динамика физиологических изменений в организме создается возрастающим мышечным утомлением. Посредством поз развиваются статическая сила (повышением нагрузки), статическая выносливость (увеличением продолжительности времени), гибкость. В статических позах происходит осознанное и целенаправленное воздействие на интенсивное запечатление соматической (телесной) памяти, что способствует большей осознанности телесных ощущений. Центральным звеном движения является координация. Она

обеспечивает точность, соразмерность и плавность движений. Концентрация внимания при выполнении поз йоги помогает оптимизировать систему сенсомоторной регуляции. Чем выше концентрация внимания, тем меньше усилий требуется для исполнения позы, вырабатывается способность к сосредоточению. Позы на равновесие наиболее эффективно тренируют внимание.

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

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

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

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

Упражнения на растягивание и гибкость имеют большое значение не только в развитии и поддержании нормальной гибкости, но и в достижении оптимальной

подвижности в суставах. Малая подвижность и недостаточная амплитуда ограничивают движение и приводят к скованности и неловкости и, наоборот, большая подвижность в суставах создает условия для большей динамичности, силы и размаха.

Строевые упражнения

Строевые упражнения являются не только средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке, но и способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние детей 3-6 лет, могут служить средством снижения физической нагрузки.

В этот вид упражнений входят:

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

Управлять строем рекомендуется с помощью распоряжений, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком или жестом). К распоряжениям прибегают, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении действий.

Акробатические упражнения

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

К применяемым в программе акробатическим упражнениям относятся группировки, перекаты, кувырки, упражнения в балансировании (шпагаты, мосты, равновесия, стойки).

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения представляют собой естественные способы передвижения людей; движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и в быту. К ним относятся упражнения в ходьбе, беге,

прыжках, метании и ловле, лазании, перелезании и переползании, равновесии, преодолении препятствий.

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

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

Упражнения художественной гимнастики

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

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

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

Повороты являются ценным средством для тренировки вестибулярного аппарата. Эти упражнения воспитывают умение сохранять устойчивое

положение тела в момент вращательного движения, правильно использовать силу инерции движения, возникающую в результате вращения, а также умение преодолевать эту инерцию путем переключения мышечного усилия на прекращение движения и фиксирование конечного положения. Повороты выполняются на одной или двух ногах, при помощи прыжков, наклонов, переступаний или изгибов. Главное требование, которое выдвигается к этому упражнению – точность координации тела в пространстве с учетом времени. Они развивают мышцы и сердечно-сосудистую систему, так как требуют значительных усилий.

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

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

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

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

Для **пружинных движений** характерно одновременное сгибание в нескольких суставах с последующим их разгибанием, с сохранением полной

амплитуды движения и необходимой степени мышечного напряжения. Упражнениями на пружинность достигается эластичность, плавность и мягкость движения.

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

Характер волнообразных движений может иметь различную окраску, зависящую от степени мышечного напряжения, амплитуды и темпа протекания движения, но во всех случаях остаются неизменными большая эластичность, плавность движения и мягкость изменений линии тела. «Волна», являясь сложным движением, служит прекрасным средством для развития и совершенствования координации движений; кроме того, требуя активного включения в работу мышц и суставов всего тела, это упражнение обеспечивает укрепление мускулатуры и костно-связочного аппарата, подвижность в суставах и, в особенности, подвижность позвоночника.

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

Упражнения хореографии, музритмики, фитнес-аэробики

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

Кроме того, при занятиях хореографией развивается:

- выворотность ног;
- гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов;

- координация движений;
- вестибулярная устойчивость;
- прыгучесть.

Кроме этого, формируются базовые навыки общего назначения:

- динамической осанки;
- отталкивания ногами и приземления.

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

Музыкальная ритмическая гимнастика. Это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания. Регулярные занятия повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, активизируют обменные процессы, способствуют другим благоприятным изменениям, повышающим дееспособность человека. Ритмическая гимнастика – еще и прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания. Во время занятий осваиваются выразительные движения, формируются представления о прекрасном в движении. С ее помощью можно повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить самочувствие.

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

Широко используются беговые и прыжковые упражнения с разнообразными движениями различных звеньев тела. Особую эмоциональность и привлекательность занятиям придают элементы хореографии и танцевальные движения, которые нередко используются в виде тематических двигательных миниатюр. Для усиления направленности воздействия упражнений пригодны самые разнообразные средства, в том числе и обычные предметы – мяч, шарф, скакалка, лента, полотенце и т. д. По своему содержанию и используемым средствам ритмическая гимнастика – своеобразный синтез гимнастики и йоги, классического балета и акробатики, народного танца и диско. Однако при любом соотношении используемых средств гимнастика является основой и доминирующей частью занятий. Направленность гимнастики – оздоровительно-развивающая. Это ощущается и в сохранении классической для системы

физического воспитания структуры построения урока, и в использовании разнообразных средств с акцентом на такие, которые обеспечивают разностороннее развитие и устойчивый интерес занимающихся. Особенность отечественной системы ритмической гимнастики заключается в тщательном подборе упражнений, позволяющих корректировать развитие и физическую подготовленность людей, и, конечно же, в твердо выдерживаемых принципах упражнения нагрузками, индивидуализации их в соответствии с возрастными половыми признаками, состоянием здоровья.

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

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

При выполнении движений под музыкальное сопровождение даются задания на воспитание умения согласовать с музыкой такие движения, как: ходить легко, ритмично; бегать быстро, с высоким подниманием ног; скакать с ноги на ногу; выполнять движения различного характера с предметами и без них, пружинить на носках, передавать игровые образы различного характера («деревья качаются», «руки из воды», «падающие снежинки», «погладить кошечку» и др.).

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

Выбор музыки определяется характером упражнения, а также уровнем эстетической подготовки ребенка. При этом можно использовать музыку из любых мультфильмов, отдельные части эстрадных песен, понятных детям, а также

произведения, рекомендованные программами воспитания и обучения в детском саду.

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

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

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

Оздоровительная аэробика. Фитнес-программы (оздоровительные программы) являются комплексным средством интенсификации процесса физического развития детей дошкольного возраста как фундаментальной целевой установки системы обучения, воспитания и образования. Их использование в значительной мере ускоряет процессы формирования личностной физической культуры ребенка, так как способствует развитию ее интеллектуального,

социально-психологического (мотивационно-потребностного) и собственно-биологического компонентов. В ходе реализации фитнес-программ решаются многочисленные базовые задачи физического воспитания детей, в том числе образовательные, воспитательные, гигиенические.

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

- хип-хоп-аэробика;
- йога и стретчинг;
- фитнес с элементами единоборств;
- футбол-аэробика.

Средствами раннего физического развития детей могут являться упражнения **хип-хоп-аэробики**. К ним относятся следующие движения:

1) хореографические элементы, то есть наиболее многочисленные средства хип-хоп-аэробики как вида двигательной активности дошкольников с явно выраженной танцевальной направленностью;

2) элементы, отражающие виды актерского мастерства: они способствуют выражению чувств как обязательного условия при выполнении танцевальных композиций, в том числе и соревновательного характера;

3) двигательные действия из арсенала так называемой малой акробатики, которым присущи довольно сложные элементы сложнокоординационной направленности.

Двигательную основу хип-хоп-аэробики составляют базовые танцевальные упражнения.

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

а) привлекательностью для детей вследствие необычности выполняемых двигательных действий;

б) возможностью использования ее средств в различных аспектах: оздоровительных, соревновательных, с гимнастическими предметами;

в) эффективным тонизированием вегетативной нервной системы при выполнении различных упражнений и поз;

г) позитивным воздействием на мышечно-связочный аппарат и суставы занимающихся;

д) широким использованием элементов психофизической тренировки.

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

Длительность занятий йогой для детей старшего дошкольного возраста не должна составлять более 40 мин.

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

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

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

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

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

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

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

Фитбол-аэробика имеет следующие особенности:

- а) имеет ярко выраженный партерный характер;
- б) позволяет привлечь значительный контингент занимающихся детей вне зависимости от их возраста и уровня физической и двигательной подготовленности;
- в) создает предпосылки для эффективного включения в содержание учебно-тренировочного материала средств из других фитнес-программ;
- г) оказывает комплексное воздействие на организм детей в связи с практически одновременным включением в деятельность двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного и тактильного анализаторов;
- д) дает возможность регулировать психоэмоциональное состояние детей на основе варьирования цвета фитболов;
- е) предлагает вибрационные нагрузки, сходные по позитивному воздействию с лечебной верховой ездой.

Акробатический рок-н-ролл

Акробатический рок-н-ролл один из новых, развивающихся видов спорта, который благодаря своей зрелищности и колориту привлекает большое количество людей различных возрастов.

Технику двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле можно условно разделить *на танцевальную технику ног и технику акробатических упражнений*. При этом освоение этих подгрупп, хотя имеет свои специфические особенности, проходит с учетом дидактики параллельно.

Содержание базовой технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле определяется базовыми навыками общего назначения и специфическими базовыми навыками.

Наиболее важными *базовыми навыками* общего назначения являются:

- навык основного хода;
- навык сохранения необходимой динамической осанки;
- владение техникой отталкивания ногами;

– владение техникой приземления и восстановления равновесия при элементах разной структуры и сложности.

Специфические навыки включают:

- владение вариантами техники танцевального хода и смены позиций;
- владение технически правильной стойкой на руках и разнообразными приходами в нее;
- владение основами бросковых движений в различных рабочих положениях и отталкивания руками;
- владение различными по сложности вращениями вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве и времени в разных фазах и ситуациях полета.

Формирование базовых навыков является ведущей задачей начальной технической подготовки занимающихся и предопределяет направленность физического развития детей средствами акробатического рок-н-ролла.

К отличительным особенностям подготовки средствами акробатического рок-н-ролла относят формирование точности и формы движений, правильной осанки и четкости реализации всех фаз двигательных действий, специфического стиля исполнения.

Основная специфика этого вида двигательной деятельности заключается в том, что все действия начинаются, выполняются и заканчиваются *основным танцевальным ходом*, и поэтому в первую очередь следует осваивать его. Основной ход акробатического рок-н-ролла служит для перемещения по площадке и выполнения при этом парных танцевальных фигур и позиций. В процессе обучения технике основного хода необходимо обращать внимание на *факторы*, предопределяющие эффективность и безопасность двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле:

- способность разложить музыкальный такт на прыжки шаги и броски основного хода;
- чередование напряжения и расслабления во время исполнения основного хода (рациональность техники основного хода связана именно с внутримышечной координацией, обусловленной способностью напрягать и расслаблять необходимые группы мышц в нужный момент);
- точность дифференцировки усилий и пространственных параметров движения маховой ноги на фазе выпрямления;

- мобильность суставов опорной ноги, обеспечивающих амортизационные качества при «ударных» нагрузках, компенсаторную функцию при сохранении равновесия, реактивность при переключении на другие движения, степень свободы при выполнении амплитудных движений;

- рациональность положения центра тяжести тела относительно площади опоры;

- мягкость и бесшумность постановки ног;

- выполнение правила равномерного и непрерывного подъема и опускания вверх и вниз на основном ходе;

- вариативность техники основного хода.

Основной ход делится на хобби-ход и конкурсный (или прыжковый). Хобби рок-н-ролл – это название, которое подразумевает занятие рок-н-роллом как частью танца, для удовольствия, как хобби. В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная сторона. Конкурсный ход (прыжковый) – это скольжение опорной ноги во время исполнения другой ногой броска.

Особенности техники основного хода:

- вес тела распределен на мягких стопах, причем на полу стопа остается относительно плоской (возможно легкое касание пола пяткой);

- суставы стоп, коленей и бедер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение;

- корпус и голова остаются в прямом положении и не повторяют движения ног;

- в музыке рок-н-ролла – 4-дольный такт, а для исполнения основного хода требуется полтора такта.

В общую акробатическую подготовку входит:

- группировка стоя, лежа, сидя;

- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках с опорой руками.

В процессе освоение техники движений акробатического рок-н-ролла происходит формирование у занимающихся способности к синхронизации движений, достижение их единообразия, согласованности, четкости и умелого взаимодействия партнеров между собой. Спортсменам в парах и группах необходимо выполнять движения с одинаковой амплитудой, скоростью, темпом.

Подвижные игры, игровые задания

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

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

Преимущество игры перед другими средствами физического воспитания заключается в эмоциональной насыщенности в ней действий, придающих ей особую привлекательность, мобилизующих силы детей, доставляющих радость и удовлетворение; в использовании разнообразных по характеру движений, устраняющих утомление; в возможности регулирования самими детьми темпа движений; в проявлении личной инициативы. Применение творческих игр и ассоциативных заданий на занятиях оздоровительной гимнастикой с детьми старшего дошкольного возраста получило также широкое распространение и как метод решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. В самом широком смысле игра как метод обучения и воспитания представляет

собой способ организации познавательной деятельности детей, развития его способностей. Ярко выраженная в игре деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функции коры головного мозга, образования временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов. Это положительно сказывается на овладении занимающимися как отдельными техническими приемами, так и всем действием в целом. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении движений, облегчают овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на начальном и заключительном этапах обучения двигательным действиям.

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

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

Легкая атлетика

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья – десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое

время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.

Бег на короткие дистанции. Свободный бег по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Бег на средние и длинные дистанции до 10000 м. Кроссовая подготовка.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ногах; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Прыжки с разбега способом «согнув ноги».

Основы метательных упражнений. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

В работе с группами обязателен дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы

для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (контрольные забеги, прикидки на дистанции).

Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание. Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10). Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10);

подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз).

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации. Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырком.

Плавание

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

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

Содержание занятий:

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

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

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательные круги; плавательные доски; нарукавники; пособия и игрушки, которые предназначены для наиболее эффективной организации занятий:

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

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

Взаимодействие с семьями воспитанников и развитие у детей инициативности

Важным аспектом воспитательно-образовательной работы с детьми в ДОО является взаимодействие с семьями воспитанников.¹ Такое сотрудничество полезно не только для информирования родителей об успехах и трудностях их детей, диагностики их развития, но для двустороннего, комплементарного воздействия на детей.

В рамках программы раннего физического развития взаимодействие с родителями имеет два аспекта – узкоспециализированное, по вопросам

¹ ФГОС ДО, п. 2.11.2.

спортивных занятий, и широконаправленное, касающиеся формирования качества личности, играющего ключевую роль в позитивной социализации ребенка, – инициативности¹. В рамках программы внимание акцентируется на развитии двигательной инициативы (активности).

Взаимодействие с родителями в рамках спортивных занятий

С родителями целесообразно проводить следующую работу:

- формировать знания по ЗОЖ;
- организовывать индивидуальные консультации;
- знакомить с комплексами упражнений, которые родители могут выполнять вместе с ребенком;
- знакомить с условиями и правилами поведения в бассейне, спортивном, в тренажерном зале, стадионе, игровой площадке; использования спортивного оборудования; с техникой безопасности;
- рассказывать о важности формирования у ребенка устойчивой мотивации занятием спортом, о роли семьи в адаптации ребенка к требованиям спортивной деятельности;
- организовывать показательные или открытые занятия, которые могут проходить в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку. Их цель – заинтересовать родителей работой, проводимой с детьми, и привлечь их к участию в ней. После занятий проводятся беседы с родителями, в которых разбираются успехи и недостатки каждого ребенка, даются рекомендации по организации здорового образа жизни;
- привлекать для совместных занятий с детьми (в возрасте от 2 месяцев до 3 лет);
- обсуждать оптимальный для ребенка рацион питания;
- анкетировать родителей, проводить с ними беседы для эффективного проектирования и коррекции воспитательно-развивающей работы.

Инициативность и оценка родителями уровня инициативности ребенка

¹ ФГОС ДО определяет среди целевых ориентиров проявление ребенком инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.

Что такое инициативность. Двигательная инициатива

Инициативность рассматривается как интегративное свойство личности, характеризующееся мотивационной готовностью к выполнению той или иной деятельности, определенными знаниями (представлениями) о ходе выполнения ее, соответствующими как репродуктивными, так и продуктивными умениями, а также осознанным отношением к цели и результату деятельности.¹ Именно деятельность, продуктивная и целеполагающая, является главной движущей силой становления здоровой и разносторонне развитой личности. Деятельность имеет определенную структуру: мотив, цель, средства, действия, результат. Инициативность можно рассматривать как важнейший мотив, мостик, связывающий внутреннее побуждение формирующейся личности, волевое начало и внешний мир. Поэтому инициатива – то звено, с которого надо начинать.²

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

Наблюдение-оценка за детьми 3-7 лет

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

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

¹ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ИНИЦИАТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА – Современные проблемы науки и образования (сетевое издание) (science-education.ru).

² Здесь и далее текст без сносок – по материалам <http://firo-nir.ru/index.php/instrumentariy/materialy-dlya-izucheniya/pamyatka-dlya-roditelej.html>.

Методология разработана и апробирована на основе тщательного изучения результатов исследований отечественных и зарубежных ученых. В соответствии с общепринятыми возрастными нормами развития были определены показатели двигательного развития детей 3-7 лет.

Наблюдение и фиксация результатов

Наблюдатель ориентируется на соответствующие определенному возрасту описания видов инициативы в различной деятельности ребенка (табл. 2).

Результаты наблюдений фиксируются в «Карте развития ребенка» (табл. 3). Заполняя «Карту», следует делать отметки в соответствующих столбцах, используя три вида маркировки:

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

Интерпретация результатов

При оценке уровня развития ребенка возрастной диапазон может использоваться родителями в качестве ориентира, как для определения соответствия или несоответствия норме, так и для оценки способностей детей.

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

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

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

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

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

Если инициатива ребенка соответствует описанию нормативного показателя для более старшего возраста, то есть основания говорить о ранних проявлениях дарований ребенка. Соответствие инициативы ребенка описанию

нормативного показателя для младшего возраста или отсутствие проявления инициативы должно стать поводом для усиленной работы по активизации деятельности.

Пример наблюдений представлен в табл. 4.

Памятка для родителей

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

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

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

Показатели уровней проявления двигательной инициативы у дошкольников

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

Таблица 4

Пример заполненной Карты развития для разных возрастных групп

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

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебно-методическое обеспечение Программы

В учебно-методический комплект Программы готовятся к выпуску следующие пособия.

Мониторинг индивидуального физического развития детей от 2 месяцев до 7 лет / под общ. ред. Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «Варсон».

Проектирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми от 2 месяцев до 7 лет / под общ. ред. Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «Варсон».

Комплекс гимнастических упражнений для детей от 2 месяцев до 7 лет / под общ. ред. Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «Варсон».

Комплекс двигательных упражнений для физического развития детей 3-7 лет / под общ. ред. Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «Варсон».

Комплекс двигательных игр для детей 3-7 лет / под общ. ред. Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «Варсон».

Формирование основ здорового питания у детей раннего и дошкольного возраста / под общ. ред. Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «Варсон».

Физическое развитие ребенка в семье / под общ. ред. Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «Варсон».

Методика обучения плаванию детей от 2 месяцев до 7 лет / под общ. ред. Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «Варсон».

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

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Эффективность реализации программы раннего физического развития детей в значительной степени определяется полноценным материально-техническим обеспечением процесса высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой:

- 1) булава гимнастическая – 18 штук;
- 2) видеокамера – 1 штука;
- 3) видеотехника для просмотра изображений – 1 комплект;
- 4) доска информационная – 1 штука;
- 5) зеркало (12 х 2 м) – 1 штука;
- 6) игла для накачивания спортивных мячей – 3 штуки;
- 7) канат для лазанья – 1 штука;
- 8) ковер гимнастический (13 х 13 м) – 1 штука;
- 9) ленты для художественной гимнастики – 18 штук;
- 10) магнитофон или музыкальный диск – 1 штука;
- 11) мат гимнастический – 10 штук;
- 12) медицинбол от 1 до 5 кг – 3 комплекта;
- 13) мяч волейбольный – 9 штук;
- 14) мяч баскетбольный – 9 штук;
- 15) мяч баскетбольный – 9 штук;
- 16) мяч для художественной гимнастики – 18 штук;
- 17) насос универсальный – 1 штука;
- 18) обруч гимнастический – 18 штук;
- 19) палка гимнастическая – 18 штук;
- 20) пианино – 1 штука;
- 21) пылесос бытовой – 1 штука;
- 22) рулетка металлическая 20 м – 1 штука;
- 23) секундомер – 2 штуки;
- 24) скакалка гимнастическая – 18 штук;
- 25) скамейка гимнастическая – 5 штук;
- 26) станок хореографический – 1 комплект;
- 27) стенка гимнастическая – 18 штук;

- 28) тренажер для отработки доскоков – 1 штука;
- 29) тренажер для развития мышц рук, ног, спины – 1 штука;
- 30) тренажер универсальный малогабаритный – 1 штука;
- 31) легкоатлетическая дорожка в манеже со специальным покрытием – 1 штука;
- 32) яма для прыжков в длину – 1 штука;
- 33) яма для прыжков в высоту – 1 штука;
- 34) стойки и планки для прыжков в высоту – 2 комплекта;
- 35) барьеры, регулируемые по высоте – 16 штук;
- 35) ядра – 9 штук;
- 36) набивные мячи – 9 штук.

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

- тренировочный спортивный зал;
- хореографический зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки душевые;
- медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

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

- проводить занятия в соответствии с программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать детей;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж детей (родителей) по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в бассейне, спортивном, в тренажерном зале, стадионе, игровой площадке);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к основной части занятия только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат занимающихся к работе.

Планирование процесса физического развития детей раннего и дошкольного возраста

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей физического развития. Занимающиеся распределяются на группы по возрасту, уровню подготовленности, стажу занятий (табл. 5). Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим работы.

Таблица 5

Длительность этапов подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и количество человек в группах

Этапы подготовки	Длительность этапа (в годах)	Возраст зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
1	до 1 года	от 0 до 1 года	1
2	до 2-х лет	от 1 года до 3-х лет	1-5
3	до 3-х лет	от 3-х лет до 6-и лет	5-10
4	до 4-х лет	от 6-ти лет до 10-ти лет	10-15

Для достижения максимального эффекта физического развития детей следует использовать рекомендуемые объемы нагрузки (табл. 6, 7), основными показателями которой являются количество и общая продолжительность занятия.

Таблица 6

Продолжительность и количество занятий физической культурой на различных возрастных этапах развития

Возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
0-1 год	5-7	Индивидуально 5-15
1-3 года	4-5	Индивидуально,

		группой 15-30
3-7 лет	3-4	Группой 30 - 45

Таблица 7

Продолжительность занятий плаванием по возрастным подгруппам

Возраст	Продолжительность занятий (мин)
0-1	Индивидуально до 15
1-3	Индивидуально 15-25
3-7 лет	Группой 15 -25

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

Режим дня предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение занятий, приема пищи, сна, всех других форм физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Образовательные задачи решаются в ходе:

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

Условием реализации программы с детьми со 2-го месяца до 3 лет является организация совместных занятий с родителями и в малых группах (до пяти человек). Начиная с трех лет, развитие детей средствами физической культуры проходит в основном в форме групповых занятий по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Программой предусмотрены детальные сроки введения упражнений для физического развития в работе с детьми 3-7 лет, а также примерное планирование занятий плаванием с детьми 3-7 лет.

Кадровые условия реализации программы раннего физического развития детей

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

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

Для этих целей в качестве базового образовательного учреждения профессионального образования Минспорта России может использоваться Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), обладающий материально-технической базой и кадровым потенциалом для подготовки необходимых специалистов.

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

- использование методических материалов;
- посещение семинаров, посвященных повышению эффективности решения задач развития;

- получение актуальной информации о заболеваниях и их профилактике от педиатров, диетологов и других медицинских работников;
- консультации с более опытными специалистами данного профиля.

Учебное издание

Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева, А. А. Супрун и др.

Парциальная
программа раннего физического развития
детей (от 2 месяцев до 7 лет)

Под общей редакцией
Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой

Редактор
Художественный редактор
Дизайн обложки
Компьютерная верстка
Художник
Технический редактор
Корректор

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01.

Подписано в печать . Формат . Бумага офсетная.

Гарнитура Печать
Тираж экз. Заказ № .
ООО «». .
АДРЕС
Отпечатано в России.