

Муниципальное образовательное учреждение  
«Начальная школа – детский сад №1»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МОУ «НШДС №1»  
(Протокол №6  
от «31»августа 2023 г.)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
МОУ «НШДС №1»  
от «01»сентября 2023 г.  
№ 01-08/119

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Веселая аэробика»**

направленность: физкультурно-спортивная

возраст воспитанников – 3-5 лет

Срок реализации: 1 год

2023-2024 учебный год

Составитель: воспитатель

Зеленская Наталья Валерьевна

г. Ухта

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Введение</b>
<b>I</b>	<b>Целевой раздел программы</b>
<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>
1.1.1	Цели и задачи реализации программы
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы
1.1.3	Значимые для разработки и реализации программы характеристики
<b>2</b>	<b>Планируемые результаты основания программы</b>
2.1	Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте
2.2	Результаты освоения содержания программы
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел программы</b>
2.1	Содержание рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие»
2.2	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы
2.4	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>
3.1	Материально-техническое обеспечение программы
3.2	Организация режима обучения детей
	Приложения

# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для детей 3-5 лет МОУ «НШДС №1» на основе следующих документов Федеральный закон 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему;
- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
- Положение об организации деятельности по оказанию дополнительных платных услуг, разработанное и принятое в соответствии со статьей 50 ГК РФ. ст. 28.101 Федерального закона №273 ФЗ «Образование в РФ», приказом Министерства образования России от 31.07.2001 №2846 «Об использовании постановления правительства РФ» от 05.07.2001. №505, утверждающего «Правила оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования». На основании рекомендаций содержащихся в письмах Министерства образования России №52-М от 21.07.1995г. «Об организации платных дополнительных услуг» №04-М от 02.02.1999. «О правилах образовательных учреждений об использовании бюджетных и не бюджетных средств» и являются документом, рекомендуемым правилами организации платных дополнительных образовательных услуг в ДОУ,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);

### 1.1.1 Цели и задачи реализации программы

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и

физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;  
формировать правильную осанку;  
содействовать профилактике плоскостопия;  
содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;  
содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;  
формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;  
развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;  
формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;  
воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;  
развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

### **1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы**

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- 5) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных образов (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.  
интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного возраста

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.**

Основные участники реализации Программы: дети в возрасте 3-5 лет, родители (законные представители), воспитатель. Социальными заказчиками реализации программы, как комплекса дополнительных услуг являются родители (законные представители) воспитанников, как гаранты прав ребенка на присмотр, уход, оздоровление.

#### **Возрастные характеристики детей 3-4 лет**

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 5 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 5 лет у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 5 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На пятом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирован произвольность движений.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерить свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т. д.

Начинается развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-5 летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания.

## **1.2 Планируемые результаты**

### **1.2.1. Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте**

Целевые ориентиры, обозначены ФГОС ДО, представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

- Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности. Он подвижен и вынослив, владеет основными движениями, способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в двигательной деятельности.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика рук.

- Обладает элементарными представлениями о некоторых видах спорта.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализует в игре, владеет разными формами и видами игр. Может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок способен к волевым усилиям. Ребенок обладает начальными знаниями о себе (физическое «Я») обладает элементарными представлениями о здоровом образе жизни. Может соблюдать правила личной гигиены, правила безопасного поведения.

- Ребенок стремится двигаться под музыку.

- Снижение заболеваемости.

### **1.2.2 Планируемые результаты освоения содержания программы**

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.

Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание психолого-педагогической работы

**Цели:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- Совершенствование техники основных движений. Приобретение опыта в двигательной деятельности, развитие физических качеств, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

- Развитие опорно-двигательной системы организма, закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

- Формирование опорно-двигательной системы организма. Выработать привычку соблюдать правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Закрепить умение выполнять упражнения ритмично, в заданном воспитателем темпе.

- Развитие крупной моторики обеих рук. Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

- Овладение основными движениями, приобретение опыта в двигательной деятельности. Совершенствовать технику основных движений (добавить естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения).

- Способствовать становлению и целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Обучать произвольно направлять внимание на мышцы участвующие в движении. Различать и сравнивать мышечные ощущения.

- Способствовать развитию координации движений, умение ориентироваться в пространстве.

- Развитие мелкой моторики обеих рук.

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Поддерживать проявление интереса к спорту, отдельным достижениям в

области спорта. Развивать интерес к спорту, как к сфере общественной жизни, разнообразию его видов.

- Становление ценностей здорового образа жизни. Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека: умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формирование представлений об активном отдыхе.

- Овладение подвижными играми с правилами. Закрепить умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнований)



Содержание программы составлено на основе комплексных и парциальных программ, через внедрение педагогических, технологий и использование учебно-методических и наглядно-дидактических пособий.

<b>Комплексные и парциальные программы</b>	<b>Учебно-методические пособия.</b>	<b>Наглядно-дидактические пособия</b>
<p>- Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий. Под редакцией О, Н, Рыбкина , Л. Д. Морозова. М. АРКТИ. 2016-104с. (Растем здоровыми).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» издательство «Учитель»2011. Волгоград.</li> <li>2. Е. В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).</li> <li>3. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет..М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).</li> <li>4. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).</li> <li>5. Л. Н. Волошина Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.</li> <li>6. Е. И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики» Учитель 2011. Волгоград.</li> <li>7. Н. П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Детство-пресс 2014.</li> <li>8. М. М. Борисова Тематические подвижные игры для дошкольников» М. Обруч 2015.</li> <li>9. Н. Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Практическое пособие.М. Айрис-пресс 2011.</li> </ol>	<p>Серия «Мир в картинках». Серия «Расскажи детям о...»</p>

## 2.2 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

<b>Совместная деятельность с детьми в ходе режимных моментов</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Взаимодействие с родителями воспитанников</b>
Подвижная игра Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Игровые упражнения под текст и музыку Игры имитационного характера Индивидуальная работа	Подражательные движения Подвижные игры Игровые упражнения	Беседы Консультации Тренинги Информация в уголке для родителей День открытых дверей Праздники Развлечения

## **2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Приоритетная сфера инициативы детей, научение:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении плаванию.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:
  1. Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
  2. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
  3. Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
  4. При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
  5. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

## **2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание..

Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- Создание в условиях для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
  1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях,
  2. Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в

семье.

## 2.5. Иные характеристики, значимые для реализации программы

Оценка индивидуального развития детей производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

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

2) оптимизации работы с группой детей.

### Интеграция с другими образовательными областями.

<b>«Фитнес-аэробика»</b>	<b>Задачи интеграции</b>
Познавательное развитие.	Развитие знаний детей по вопросам сохранения здоровья, пользы и необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
Социально-коммуникативное развитие.	Развитие свободного общения между взрослыми и детьми по ознакомлению с национальными подвижными играми, с достижениями в области спорта города и республики. Приобщение к ценностям здорового образа жизни, формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
Художественно-эстетическое развитие.	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
Речевое развитие.	Развитие речевых навыков в сочетании с движением действий рук и ног, сменой положения тела, в подвижных играх.

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН 2.4.1.3049-13;

- правилам пожарной безопасности;

- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

- требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;

- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

**Материально-техническое оснащение** - физкультурный зал.

Скамейки гимнастические – 6 шт.

Мячи разных размеров-3 вида по- 15 шт..

Мячи большие для фитбол-гимнастики – 15шт.

Коврики гимнастические - 25 шт.

Обручи металлические диам. 80 см. - 15шт.

Скакалки - 20 шт.

Гантели 0,5 кг -15 шт.

Маты гимнастические- 5 шт.

Веревки короткие для выполнения упражнений - 15 шт.

Мячи массаж - 15 шт.

Мешочки с песком - 15 шт.

Гимнастические палки - 15 шт.

Цветные ленточки - 30 шт.

Флажки - 30 шт.

Музыкальный центр - 1 шт.

Аудио записи

Султанчики – 30 шт.

### 3.2. Организация режима обучения и воспитания детей

Работа строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — ребенок — родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Программа рассчитана на 1 года. Длительность занятий 15-20 минут. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группа детей набираются без предъявления требований к базовым умениям. При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья.

**Формы и методы организации работы.**

- Игра. Игры большой и малой подвижности, с элементами спортивных игр, музыкально-спортивные игры, сюжетные.
- Физические упражнения. Основные виды движений, общеразвивающие упражнения, упражнения с фитболами, упражнения игрового стретчинга
- Базовые шаги в фитнесе

**Занятие** делится на три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть - разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание.

Основная часть:

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; аэробику; футбол-гимнастику упражнения импровизационного характера
- задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств;
- подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера.

Заключительная часть - восстановление и расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры, дозировка согласно возрасту детей.

Щадящий режим.

В МОУ «НШДС№1» систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок. Дети, перенесённые заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечнососудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от двигательной активности. Для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после занятия, сокращённое время для свободного плавания, ограниченные нагрузки с учётом заболевания. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов.

### **Обеспечение безопасности в спортивном зале.**

До начала организации занятий в спортивном зале детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении спортивного зала.

Обеспечение безопасности при организации занятий в спортивном зале с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по физической культуре проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

- занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
  - во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
  - в спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.
  - спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
  - руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.
  - спортивное оборудование должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.
  - все занятия по обучению детей основным видам движений должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.
  - структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.
  - не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.
  - соблюдать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.
  - начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя или руководителя физическим воспитанием.
  - не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.
  - не оставлять детей одних в спортивном зале.
  - во время занятия выбирать место так, чтобы все дети были видны.
- При ходьбе и беге* в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.
- убрать с дороги все предметы мешающие идти, бежать.
  - при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.
  - при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
  - во избежание столкновений у детей младшей, средней группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку. *При выполнении прыжков* и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
  - прыгать только в спортивной обуви.
  - страховать ребенка вместе приземления.

- веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.

- при прыжках в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.

- не разрешать детям спрыгивать с большой высоты.

*При выполнении упражнений по метанию* посмотреть, нет ли детей в секторе метания.

- упражнения по метанию выполнять только по сигналу воспитателя или руководителя по физическому воспитанию.

- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

- не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.

- не подавать снаряд для метания друг другу броском.

*При выполнении упражнений в равновесии*, на гимнастической скамейки, напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда).

- в место спрыгивания ребенка постелить мат. Страховать ребенка при необходимости, продвигаясь вдоль скамейки.

- чтобы не получить челюстно-лицевую травму, *при ползании* по гимнастической скамейки следить за постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Правильно принимать и.п. (с начало поставить руки на скамейку, затем ноги) и сходить со снаряда после выполнения упражнений (с начало поставить ноги на пол, затем выпрямиться).

*При лазание по шведской стенке* обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.

- при лазании не провисать, не висеть на одной руке, лазать не пропуская реек, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.

- вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.

- при работе с *гимнастическими палками* соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, палками не драться, не махать, держать их в двух руках внизу или на плече как «ружье» (палку поставить на ладонь правой руки опущенной вниз, левой рукой прижать к правому плечу) при объяснении задания или перестроения.

- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя, руководителя физическим воспитанием.

- не оставлять без присмотра детей.

- при выполнении упражнений, следить за сохранением правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты и поставлены врозь (три точки опоры – ноги, таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть-чуть в стороны, между бедром и голенью угол  $90^{\circ}$ , руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

- необходимо научить ребенка приемам самостраховки на занятиях физическими упражнениями с использованием мячей для прыжков.

- мячи для прыжков имеют ручки, поэтому воспитателю перед выполнением упражнения нужно дать указание детям как правильно взять мяч, чтобы ручкой при выполнении упражнения не попасть в глаз или в другую часть тела.



- при выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
- выполняя упражнения лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.
- при выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одного и.п. в другое.
- если ребенок при выполнении упражнений испытывает чувство физического дискомфорта или болевые ощущения, то следует прекратить выполнение упражнения.
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

### **Список используемой литературы**

1. Программа и конспекты занятий. Под редакцией О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. М. АРКТИ. 2016-104с. (Растем здоровыми).
2. Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» издательство «Учитель» 2011. Волгоград.
3. Е.В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
6. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
7. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
8. Л.Н. Волошина «Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.
9. Е.И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики» Учитель 2011. Волгоград.
10. Н.П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Детство-пресс 2014.
11. М.М. Борисова «Тематические подвижные игры для дошкольников» М. Обруч 2015.
12. Н. Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Практическое пособие. М. Айрис-пресс 2011.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1.	Ходьба обычная в колонне.	Бег в колонне со сменой направлений	Прыжок вверх с касанием предмета	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	1. без предметов. 2. упр. с гимнастической палкой	«МЫШИ НОРКАХ» в
Ноябрь 2.	Ходьба на носках.	Бег в колонне со сменой направлений	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук плечевого пояса с сопротивлением. Для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя	1. с массажными мячами 2. упр. без предметов	«ЧТО СПРЯТАНО»
Ноябрь 3.	Ходьба на внешней стороне ступни.	Бег в колонне со сменой направлений	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Упр. для рук плечевого пояса с сопротивлением. Для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя	1. без предметов. 2. с мешочком 100 гр	«ДОГОНИ СКОРЕЕ МЯЧ»
Ноябрь 4.	Ходьба боком приставным шагом.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением	1. без предметов (лежа) 2. с мячами	«ГУСИ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Декабрь 1.	Ходьба на внешнем своде стопы	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. без предметов лежа. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Декабрь 2.	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами, взявшись за руки	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и мышц ног	1. Упр. без предметов лежа. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Декабрь 3.	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную		Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Декабрь 4.	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)		Упр. для мышц рук плечевого пояса. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с гимнастической палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1.	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне друг за другом змейкой.	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	« ИГРЫ с ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ»
Январь 2.	Ходьба на внутренней своде стопы	Бег парами.	Прыжки на двух ногах.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«ПОЕЗД»
Январь 3.	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Прыжки вверх с места достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО»
Январь 4.	Ходьба на носках.	Бег в колонне со сменой направления	Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Февраль 1.	Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой)	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении	Спрыгивание с высоты вниз, $h = 20$ см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя	1. Упр. с платком. 2. Упр. с веревкой	«ЛОШАДКИ»

Февраль 2.	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа		Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ПОЙМАЙ КОМАРА»
Февраль 3.	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу .		Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами	«УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ»
Февраль 4.		Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ВОРОБЬШКИ И КОТ
Март 1.	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Март 2.	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках		Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»

Март 3.	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕ И ПРЫЖКАМИ»
Март 4.	Ходьба на носках.	Бег в разных направлениях с остановками	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног в положении сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастической, палкой	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Апрель 1.	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением, изменением направления. (на поезде)	Прыжки через предметы высота 5-10 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с гимнастической. палкой. 2. Упр. с обручем	«ГРАЧИ»
Апрель 2.	Ходьба в колонне.	Пробегать быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Апрель 3.	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100- 500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»

Апрель 4.	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Прямой галоп.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ЛОШАДКИ»
-----------	--	--------------------------------------	---------------	--	--	-----------

Май 1.	Ходьба на носках, высоко поднимая бедро	Бег по прямой и извилистой дорожке	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Май 2.	Ходьба в колонне со сменой направлений	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	Прямой галоп.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с веревкой	ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Май 3.	Ходьба приставным шагом вперед, назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Прыгать в длину с места. (40-50 см)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметом. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ
Май 4.	Ходьба приставными шагами вперед, в сторону	Бег в быстром темпе (расстояние 10-12 см)	Прыжок в длину с места	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»

## **Список используемой литературы.**

1. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» издательство «Учитель»2011. Волгоград.
2. Е. В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
3. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
4. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
5. Л. Н. Волошина Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.
6. Е. И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики» Учитель 2011. Волгоград.
7. Н. П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Детство-пресс 2014.
8. М. М. Борисова Тематические подвижные игры для дошкольников» М. Обруч 2015.120. Н. Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Практическое пособие. М. Айрис-пресс 2011.