

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий муниципальным автономным дошкольным образовательным учреждением муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 172»

  
Ф.М.Николаенко

(Приказ №192 от 12.09.2022г.)

**ИЗМЕНЕНИЯ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 172»  
**с учетом парциальной Программы раннего физического развития**

## **I. Целевой раздел**

*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*

### **1.1. Пояснительная записка.**

#### **Цели и задачи Программы**

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

#### Задачи:

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

#### **Принципы и подходы к формированию Программы**

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

<i>природосообразности</i>	<i>– 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;</i>
<i>воспитывающего обучения</i>	<i>– отражает необходимость создания в учебном процессе благоприятных условий для воспитания</i>

	<i>ребенка, для формирования его позитивного отношения к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение – две стороны единого процесса формирования личности;</i>
<i>гуманизации педагогического процесса</i>	<i>– определяющий приоритет не передачи знаний и умений, а развития самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;</i>
<i>систематичности и последовательности</i>	<i>: этот принцип предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;</i>
<i>развивающего обучения</i>	<i>– не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, то есть развивается личность ребенка в целом. Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно сориентировано на «зону ближайшего развития» (Л. С Выготский). Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Педагог должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей;</i>
<i>индивидуального подхода</i>	<i>– ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей детей, связанных с темпами их биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;</i>
<i>научности</i>	<i>– подразумевает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками;</i>
<i>комплексности педагогических процессов</i>	<i>– выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов, психологов и медицинских работников;</i>
<i>концентрического (спиралевидного) обучения</i>	<i>– заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития;</i>

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

<i>непрерывности оздоровительного воспитания</i>	<i>– включает постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;</i>
<i>достаточности</i>	<i>который можно охарактеризовать как «все хорошо в меру».</i>

### ***Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста***

#### ***Формирование основных движений как основы гармоничного физического развития***

*Основные движения – это жизненно необходимые для ребенка навыки, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки. Конечная цель формирования и развития навыков основных движений состоит в том, чтобы научить каждого ребенка: – сознательно управлять своими движениями;*

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

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

*– правильно выполнять движения;*

*- навыкам точных мышечных ощущений, – творческому использованию этих движений в повседневной жизни.*

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

*Каждый двигательный акт сопровождается кинестетическими ощущениями, уточняющими представления ребенка о его выполнении. 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.

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

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

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

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

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

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

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

Физические упражнения укрепляют мускулатуру, обеспечивают подвижность суставов и прочность связок, повышают минутный выброс крови сердцем и увеличивают дыхательный объем легких, стимулируют обмен веществ, благотворно действуют на органы пищеварения и нервную систему, а также повышают сопротивляемость к простудным

заболеваниям, различным инфекциям. Физические упражнения повышают резервные возможности всех органов и систем человеческого организма.

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

Увеличение массы тела ребенка и его рост происходят с одновременным развитием мозга, костно-мышечной системы, совершенствованием двигательных навыков, включая и мелкую моторику кисти. Двигательная активность ребенка способствует познанию им окружающей среды, формированию умений и навыков самообслуживания. Целенаправленная и контролируемая двигательная активность дает возможность индивидуализировать и корректировать темпы развития ребенка, обеспечивая адекватное возрасту функционирование внутренних органов и систем. Сочетание физической активности с закаливающими процедурами, рациональным питанием, режимом дня и профилактическими мероприятиями позволяет растить здоровых детей.

## **1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы дошкольного образования**

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. В предлагаемой программе раннего физического развития они разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ДО к освоению образовательной области «Физическое развитие».

### Результаты физического развития в раннем возрасте:

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

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр).

Целевые ориентиры физического развития на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, в том числе двигательной;
- способен выбирать себе род занятий, участников по подвижным играм;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к двигательной активности;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных подвижных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других;
- адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты во время подвижных игр;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в двигательной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в двигательной деятельности;
- может соблюдать правила безопасного поведения во время физических упражнений и подвижных игр, правила личной гигиены;
- осознает пользу занятий физической культурой, ее роль в сохранении и укреплении здоровья;
- осознает необходимость здорового образа жизни, стремится к нему;
- владеет гимнастическими упражнениями;
- у ребенка сформировано целостное восприятие своих потенциальных возможностей.

В целом, к основным показателям эффективности освоения Программы 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.

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

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста. Виды подготовки по программе раннего физического развития детей**

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

<p>Физическая подготовка – это организованный процесс, который направлен на:</p>	<p>– всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;</p> <p>– укрепление здоровья и повышение работоспособности;</p> <p>– 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</p>
--	---

	<p>мере взросления ребенка, совершенствования функций его организма и спортивной ориентации на конкретный вид двигательной деятельности может трансформироваться в специальную. Для эффективного решения задач физической подготовки более всего подходит комплексное применение средств и методов с учетом возрастных особенностей детей.</p>
<p><i>Техническая подготовка</i></p>	<p>предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности, включенного в программу раннего физического развития.</p>
<p><i>Психологическая подготовка</i></p>	<p>направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;</li> <li>– воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;</li> <li>– аутогенную, идеомоторную, психомышечную тренировку;</li> <li>– совершенствование скорости реагирования;</li> <li>– совершенствование специальных умений и навыков;</li> <li>– регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;</li> <li>– выработку толерантности к эмоциональному стрессу.</li> </ul>
<p><i>Теоретическая подготовка</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– привить интерес к занятиям физической культурой, формировать культуру здорового образа жизни, умений при менять полученные знания в жизни. Главная</li> </ul>

задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить детей осмысливать и анализировать свои действия. Необходимо приучать детей анализировать содержание своего общего и двигательного режима, к сбалансированному питанию, посещать физкультурно-спортивные мероприятия, изучать технику выполнения двигательных действий, смотреть фильмы, мотивирующие на организацию здорового образа жизни. Теоретические занятия во всех возрастных группах рекомендуется проводить 5–15 мин с использованием наглядных дидактических материалов.

Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической видами подготовки. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке:

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре

и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта.

2. История развития и современное состояние базовых видов спорта. История развития гимнастических дисциплин, легкой атлетики, борьбы, плавания и других видах спорта.

Достижения российских спортсменов в различных видах спорта.

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

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

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

6. *Особенности проведения тренировочных занятий.*

7. *Психологическая подготовка к тренировкам.*

8. *Основы музыкальной грамоты. Значение музыки для развития человека. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука.*

*Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.*

9. *Режим, питание и гигиена при занятиях физической культурой.*

*Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня детей*

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Наглядные дидактические материалы по темам теоретической подготовки включены в учебно-методическое обеспечение Программы.</p>
--	--

## **2.2 Средства и методы Программы раннего физического развития детей**

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

### Строевые упражнения

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

В этот вид упражнений входят:

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

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

### 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 врассыпную, 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 врассыпную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения).

### Музыкальная ритмическая гимнастика.

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

воспитания. Во время занятий осваиваются выразительные движения, формируются представления о прекрасном в движении. С ее помощью можно повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить самочувствие.

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

Широко используются беговые и прыжковые упражнения с разнообразными движениями различных 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 детей, и, конечно же, в твердо выдерживаемых принципах упражнения нагрузками, индивидуализации их в соответствии с возрастнополовыми признаками, состоянием здоровья.

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

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

При выполнении движений под музыкальное сопровождение даются задания на воспитание умения согласовать с музыкой такие движения, как:

ходить легко, ритмично; бегать быстро, с высоким подниманием ног; скакать с ноги на ногу; выполнять движения различного характера с предметами и без них; пружинить на носках; передавать игровые образы различного характера («деревья качаются», «руки из воды», «падающие снежинки», «погладить кошечку» и др.).

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

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

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

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

Воздействие ритмической гимнастики на организм – комплексное. Она обладает двумя основными механизмами.

Первый – развитие и совершенствование силы и гибкости за счет влияния на мышечную систему и связочно-суставной аппарат.

Второй – это повышение выносливости сердечно-сосудистой системы. Эффект достигается только при определенной величине нагрузки.

Минимум усилий, вызывающих повышение выносливости, соответствует работе на уровне не менее 65% от предельно допустимой частоты сердечных сокращений. Меньшие нагрузки не вызывают положительных сдвигов в аппарате кровообращения и обмене веществ, а просто улучшают самочувствие и настроение.



### 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 их способностей.*

*Ярко выраженная в игре деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функции коры головного мозга, образования временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов. Это положительно*

сказывается на овладении занимающимися как отдельными техническими приемами, так и всем действием в целом. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении движений, 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 различные типы фольклорных физкультурных занятий, такие как: двигательно-творческие, сюжетно-физкультурные, театрализованные физкультурные, музыкально-ритмические, игровые физкультурные, познавательные занятия, интегрированные.

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

## **2.5 Взаимодействие с семьями воспитанников и развитие у детей инициативности**

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

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

### **Взаимодействие с родителями в рамках спортивных занятий**

С родителями целесообразно проводить следующую работу:

- формировать знания по ЗОЖ;
- организовывать индивидуальные консультации;
- знакомить с комплексами упражнений, которые родители могут выполнять вместе с ребенком;
- знакомить с условиями и правилами поведения в бассейне, спортивном и тренажерном залах, на стадионе, игровой площадке; использования спортивного оборудования; с техникой безопасности;

– рассказывать о важности формирования у ребенка устойчивой мотивации занятием спортом, о роли семьи в адаптации ребенка к требованиям спортивной деятельности;

– организовывать показательные или открытые занятия, которые могут проходить в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку. Цель таких занятий – заинтересовать родителей работой, проводимой с детьми, и привлечь их к участию в ней. После занятий проводятся беседы с родителями, даются рекомендации по организации здорового образа жизни;

– обсуждать оптимальный для ребенка рацион питания;

– анкетировать родителей, проводить с ними беседы для эффективного проектирования и коррекции воспитательно-развивающей работы.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение ОП.**

*Учебно-методическое обеспечение Программы*

*В учебно-методический комплект Программы входят следующие пособия:*

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

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

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

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

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

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

7. *Дидактические наглядные материалы по темам теоретической подготовки.*

8. *Методические рекомендации по применению АПК «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».*

***УТВЕРЖДАЮ:***

Заведующий муниципальным  
автономным дошкольным  
образовательным учреждением  
муниципального образования  
город Краснодар «Детский сад  
комбинированного вида № 172»

---

Ф.М.Николаенко  
(Приказ №192 от 12.09.2022г.)

**ИЗМЕНЕНИЯ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения муниципального образования  
город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 172»  
**с учетом парциальной Программы раннего физического развития**