

## *Консультация*

### **«Участие воспитателей в реализации парциальной программы раннего физического развития дошкольников в ДОО»**

Огромный потенциал средств и методов физической культуры позволяет решать самые разнообразные задачи, совершенствовать функции и системы человеческого организма. Важно научить ребенка правильно ходить, бегать, прыгать, пользоваться разнообразными видами основных жизненно необходимых движений; овладеть гимнастическими и танцевальными упражнениями, разнообразными подвижными играми; сохранять правильную осанку.

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

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

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). Программа направлена на формирование и развитие физических способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Программа обеспечивает адаптацию детей к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

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.

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

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

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

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

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

Основные движения развивают «кинестетические ощущения, которыми ребенок постепенно научается владеть и руководствоваться при всех своих действиях» (П. Ф. Лесгафт). Каждый двигательный акт сопровождается кинестетическими ощущениями, уточняющими представления ребенка о его выполнении. В то же время они содействуют точному восприятию и осознанному 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. В ходе выполнения движений должно быть естественным и постоянным, 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 не только совершенствуются строение тела, функциональные возможности организма, но и изменяется характер ребенка. Свободные, раскрепощенные движения порождают свободу личности, воспитывают смелость и решительность, раскованность и активность поведения, доброжелательные отношения со сверстниками. Правильно организованные основные движения укрепляют как тело, так и душу, формируют умение владеть собственным поведением, эмоциями, чувствами, что является одним из высших проявлений воли.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста**

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

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

## ***Основными задачами физического воспитания***

в возрасте 3–7 лет являются:

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

Формы организации занятий: индивидуальные занятия, занятия в подгруппе.

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

### **Виды подготовки по программе раннего физического развития детей**

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

Физическая подготовка – это организованный процесс, который направлен на:

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

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

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

Психологическая подготовка направлена на:

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

Цель теоретической подготовки – привить интерес к занятиям физической культурой, формировать культуру здорового образа жизни, умений 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, 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 интересующимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований. Эти занятия проводят воспитатели, в некоторых темах присоединяются инструкторы по физической культуре и музыкальные руководители.

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

Совершенствование навыков по выполнению общеразвивающих упражнений осуществляют воспитатели в рамках проведения утренней зарядки, в рамках проведения индивидуальной работы с воспитанниками.

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

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

Эти упражнения дети выполняют с инструктором по физической культуре.

#### **Строевые упражнения**

Строевые упражнения являются не только средством организации зани-

мающихся 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).

Совершенствование навыков по выполнению строевых упражнений осуществляют воспитатели в рамках проведения утренней зарядки, в рамках проведения индивидуальной работы с воспитанниками.

### **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.

Эти упражнения дети выполняют с инструктором по физической культуре.

### **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).



Совершенствование навыков по выполнению прикладных упражнений осуществляют воспитатели в рамках проведения утренней зарядки, в рамках проведения индивидуальной работы с воспитанниками.

### **Упражнения художественной гимнастики**

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

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

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

Воспитатели могут использовать эти движения в подвижных играх для совершенствования движений.

**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 преодолеть 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. Повороты развивают мышцы и сердечно-сосудистую систему, так как требуют значительных усилий.

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

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

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

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

Воспитатели в помощь инструкторам по физической культуре и музыкальным руководителям в подвижных играх, в музыкальной деятельности в группе закрепляют эти движения.

**Упражнения хореографии, музритмики, фитнес-аэробики.**

**Хореография.** В процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией детей формируется

способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различное настроение, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

При занятиях хореографией также развивается:

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

Формируются базовые навыки общего назначения:

- динамической осанки;
- отталкивания ногами и приземления.

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

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

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

Широко используются беговые и прыжковые упражнения с разнообразными движениями различных 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 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 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 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, эмоцио-

нальная 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.

Эту работу осуществляет инструктор по физической культуре, а воспитатель поддерживает интерес и формирует знания о пользе ритмической гимнастики.

**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.

Эту работу осуществляет инструктор по физической культуре, а воспитатель поддерживает интерес и формирует знания о пользе ритмической гимнастики.

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

- стретчинг;
- фитбол-аэробика.

Эффективность оздоровительных программ на основе применения **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.

**Стретчинг** – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц. Эти упражнения полезны и необходимы, независимо от возраста и

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

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

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

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

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

Эту работу осуществляет инструктор по физической культуре, а воспитатель поддерживает интерес и формирует знания о пользе стрейчинга, закреплять в повседневной жизни.

**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.

Эту работу осуществляет инструктор по физической культуре, а воспитатель поддерживает интерес.

### **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, способно-

сти, способы деятельности) для овладения детьми другими видами деятельности, расширяется жизненный опыт детей. Именно игра является той деятельностью, которая позволяет разрешить противоречие между желаниями, потребностями детей дошкольного возраста и их возможностями.

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

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

рование 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.

Эту работу осуществляет инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатель.

### **Инициативность и оценка родителями уровня инициативности ребенка**

#### **Что такое инициативность. Двигательная инициатива.**

**Инициативность** рассматривается как интегративное свойство личности, характеризующееся мотивационной готовностью к выполнению той или иной деятельности, определенными знаниями (представлениями) о ходе выполнения ее, соответствующими репродуктивными и продуктивными умениями, а также осознанным отношением к цели и результату деятельности. 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.

**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 и оценка детей дошкольного возраста**

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

Несмотря на то, что в дошкольной организации работают специалисты, осуществляющие диагностику и оценку развития детей (педагоги, психологи, методисты), у педагога не всегда складывается тот образ воспитанника, кото-



рый позволит дать максимально полную оценку его развития. Поэтому важно, чтобы родитель осваивал методики для такой оценки.

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 дошкольного возраста.

### **Наблюдение и фиксация результатов**

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

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

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

### **Интерпретация результатов**

При оценке уровня развития ребенка возрастной диапазон может 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. 3.

### **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Во ФГОС ДО определены требования к развивающей предметно-пространственной среде (РППС). РППС охватывает не только помещение груп-

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

Реализация Программы раннего физического развития детей предусматривает материально-техническое оснащение образовательного процесса приведенным ниже инвентарем, оборудованием и экипировкой. Материально-техническое обеспечение Программы составляют:

- 1) Аппаратно-программный комплекс для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»;
- 2) доска информационная;
- 3) зеркало;
- 4) игла для накачивания спортивных мячей;
- 5) канат для лазанья;
- 6) ковер гимнастический;
- 7) музыкальный центр, музыкальные диски, компьютер, проектор, экран;
- 8) мат гимнастический;
- 9) медицинболы;
- 10) мяч волейбольный;
- 11) мяч баскетбольный;
- 12) мяч для художественной гимнастики;
- 13) набивные мячи;
- 14) насос универсальный;
- 15) обруч гимнастический;
- 16) палка гимнастическая;
- 17) пианино;
- 18) рулетка металлическая;
- 19) секундомер;
- 20) скакалка гимнастическая;
- 21) скамейка гимнастическая;
- 22) станок хореографический;
- 23) стенка гимнастическая.

Комплектность инвентаря и оборудования должна соответствовать численности групп.

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

- спортивный зал;
- музыкальный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский кабинет.

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

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

### **Планирование процесса физического развития детей дошкольного возраста**

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

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

*Таблица 5*

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

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

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

Образовательные задачи решаются в ходе:

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

Реализация программы происходит средствами физической культуры в форме групповых занятий по установленному расписанию.

### **Кадровые условия реализации Программы раннего физического развития детей**

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

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

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

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

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

Старший воспитатель Малий Н.А.