

**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, психо-мышечную 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 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 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 предмета-

ми (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и др.), с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, скамейка).

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

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

С детьми дошкольного возраста возможно применение следующих средств йоги: упражнения или позы различной степени сложности, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

### **Строевые упражнения**

Строевые упражнения являются не только средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке, но и способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние детей 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, хлопками или жестом).

### **Акробатические упражнения**

Акробатические упражнения, обусловленные своеобразными приемами 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, перекувырки, кувырки, упражнения в балансировании.

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

### **Упражнения художественной гимнастики**

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

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

Равновесия предъявляют повышенные требования к сохранению устойчивого положения. Они бывают статическими и динамическими, 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.

**Повороты** являются ценным средством для тренировки вестибулярного аппарата. Эти упражнения воспитывают умение сохранять устойчивое положение тела в момент вращательного движения, правильно использовать силу инерции движения, возникающую в результате вращения, а также умение преодолевать эту инерцию путем переключения мышечного усилия на прекращение движения и фиксирование конечного положения. Повороты выполняются на одной или двух ногах, при помощи прыжков, наклонов, переступаний или изгибов. Главное требование, которое выдвигается к этому упражнению, – точность координации тела в пространстве с учетом времени. 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 отдельноверхними и нижними конечностями) начинается рывком (толчком), последующее его движение может быть пассивным, как результат инерции толчка, или активным.

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

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, 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 обмена веществ, а просто улучшают самочувствие и настроение.

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

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

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

- йога и стретчинг;
- фитбол-аэробика.

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

а) привлекательностью для детей вследствие необычности выполняемых двигательных действий;

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

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

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

д) широким использованием элементов психофизической тренировки.

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

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

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

**Стретчинг** – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц. 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.

**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.

### **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.

### **Плавание<sup>1</sup>**

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

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

Содержание занятий:

- знакомство с правилами поведения в бассейне;
- игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;
- простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастикой;
- входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно; ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте;
- подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать;
- переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду;
- поливать себе воду на голову, умывать лицо;
- присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну;
- выполнять «самолетик» (и. п. – ноги вместе сзади, руки в стороны в нарукавниках, в надувном круге);
- игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи

---

<sup>1</sup> При наличии бассейна в образовательной организации.

и др.), веселые игры в воде.

Бассейн должен быть оснащен оборудованием для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательными кругами; плавательными досками; нарукавниками; пособиями и игрушками, предназначенными для наиболее эффективной организации занятий, такими как:

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

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