

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 61 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад № 61  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 29.08.2025 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

заведующим ГБДОУ детский сад № 61  
Невского района Санкт-Петербурга  
приказ 29.08.2025 г. № 67  
\_\_\_\_\_ Рыбакова А.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Фитнес для малышей»**

Срок реализации программы: 32 дня  
Возраст обучающихся: 3-5 лет

Разработчик:  
Хаитова Наиля Равильевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Целевой раздел программы</b>		<b>3</b>
<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.1	Цели и задачи реализации программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.1.3	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	4
<b>2</b>	<b>Планируемые результаты основания программы</b>	<b>5</b>
2.1	Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте	5
2.2	Результаты освоения содержания программы	5
<b>II. Содержательный раздел программы</b>		<b>7</b>
2.1	Учебный план	7
2.2	Содержание рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие»	7
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	8
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	8
2.5	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	9
2.6	Иные характеристики, значимые для реализации программы	9
<b>III. Организационный раздел</b>		<b>11</b>
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	11
3.2	Организация режима обучения детей	11
<b>Список литературы</b>		<b>15</b>

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

### 1.1.1 Цели и задачи реализации программы

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

#### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье:
  - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
  - формировать правильную осанку;
  - содействовать профилактике плоскостопия;
  - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

приобщение к здоровому образу жизни.

### **1.1.2.**

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

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

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

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

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

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) формирование познавательных образовательных (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

6) возрастная адекватность дошкольного возраста

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

Основные участники реализации Программы: дети в возрасте 3-4 года, родители (законные представители), инструктор по физической культуре. Социальными заказчиками реализации программы, как комплекса дополнительных услуг являются родители (законные представители) воспитанников, как гаранты прав ребенка на присмотр, уход, оздоровление.

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

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не

может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

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

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

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

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

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

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания.

## **1.2. Планируемые результаты**

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

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

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

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика рук.

- Обладает элементарными представлениями о некоторых видах спорта.

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

- Ребенок стремится двигаться под музыку.

- Снижение заболеваемости.

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

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям,

стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

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

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

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

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

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

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

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Входная диагностика	1	0,5	0,5	Обследование
2	Зверо – аэробика	5	1	4	Физические качества: 1. гибкость; 2. координационные способности; - точность движения; - равновесие; - ритм движения; - расслабление; - мелкая моторика; 3. быстрота - движение; - темп движения; - двигательная реакция Сердечно-сосудистая и дыхательная система Опорно-двигательный аппарат - Осанка; - Плоскостопие; - Мышечный корсет
3	Лого – аэробика	5	1	4	
4	Силовая гимнастика	5	1	4	
5	Бэби-Денс	5	1	4	
6	Стретчинг	5	1	4	
7	Дыхательная гимнастика	5	1	4	
8	Итоговая диагностика	1	0,5	0,5	
<b>Итого:</b>		<b>35</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	

### 2.2. Содержание психолого-педагогической работы

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

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

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

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

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

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

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

- Способствовать развитию координации движений, умение ориентироваться в пространстве.

- Развитие мелкой моторики обеих рук.

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Поддерживать проявление интереса к спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спорту, как к сфере общественной жизни, разнообразию его видов.

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

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

### 2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

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

### 2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Приоритетная сфера инициативы детей, научение:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.

- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.

- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении плаванию.

- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:

1. Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
2. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
3. Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
4. При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
5. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

## **2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

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

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

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

Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;

1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях,
2. Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

## **2.6. Иные характеристики, значимые для реализации программы**

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

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

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

## Интеграция с другими образовательными областями.

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

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН 2.4.1.3049-13;
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;
- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (оборудование, оснащение (предметы)).

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

Скамейки гимнастические – 3 шт.

Мячи разных размеров - 34 шт.

Мячи большие для фитбол-гимнастики – 5шт.

Коврики гимнастические - 20 шт.

Обручи разных диам. - 68шт.

Скакалки - 30 шт.

Маты гимнастические- 3 шт.

Мячи массаж - 52 шт.

Мешочки с песком - 15 шт.

Гимнастические палки - 50 шт.

Цветные ленточки - 14 шт.

Флажки - 20 шт.

Дуги-8шт.

### 3.2. Организация режима обучения и воспитания детей

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

**Формы и методы организации работы.**

- Игра. Игры большой и малой подвижности, с элементами спортивных игр, музыкально-спортивные игры, сюжетные.

- Физические упражнения. Основные виды движений, общеразвивающие упражнения, упражнения с фитболами, упражнения игрового стретчинга

- Базовые шаги в фитнесе

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

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

Основная часть:

-комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; футбол-гимнастику упражнения импровизационного характера

-задания обучающего характера с элементами гимнастики; упражнения на развитие физических качеств;

-подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера.

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

Щадящий режим.

В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов.

**Обеспечение безопасности в спортивном зале.**

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

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

- непосредственно образовательную деятельность по физической культуре проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены

- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

- воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

- занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

- во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

- в спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

- спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.

- спортивное оборудование должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.

- все занятия по обучению детей основным видам движений должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать

возрастными особенностями занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.

- структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

- не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.

- соблюдать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.

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

- не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

- не оставлять детей одних в спортивном зале.

- во время занятия выбирать место так, чтобы все дети были видны.

*При ходьбе и беге* в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.

- убрать с дороги все предметы, мешающие идти, бежать.

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

- во избежание столкновений у детей младшей, средней группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку. *При выполнении прыжков* и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

- прыгать только в спортивной обуви.

- страховать ребенка вместе приземления.

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

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

- не разрешать детям спрыгивать с большой высоты.

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

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

- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

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

- не подавать снаряд для метания друг другу броском.

*При выполнении упражнений в равновесии*, на гимнастической скамейке, напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться,

не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда).

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

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

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

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

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

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

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

- не оставлять без присмотра детей.

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

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

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

- при выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

- выполняя упражнения лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.

- при выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одного и.п. в другое.

- если ребенок при выполнении упражнений испытывает чувство физического дискомфорта или болевые ощущения, то следует прекратить выполнение упражнения.

- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа и конспекты занятий. Под редакцией О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. М. АРКТИ. 2016-104с. (Растем здоровыми).
2. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой М. Мозайка синтез.2014.
3. Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» издательство «Учитель» 2011. Волгоград.
4. Е.В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
5. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
6. Е.И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики» Учитель 2011. Волгоград.
7. Н.П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Детство-пресс 2014.