

*Муниципальное дошкольное образовательное  
учреждение Детский сад комбинированного вида  
№52 "Рябинушка"*

---

*Программа*

*«Основы физического воспитания в дошкольном детстве»  
под редакцией И.А. Винер-Усмановой*

**Шрайнер Екатерина Николаевна**  
**Инструктор ФК ДОУ «Рябинушка»**

*Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе.*

*Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.*

*С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности.*

*Физическая культура, как часть общей культуры человека, и система физического воспитания, как часть системы образования, обеспечит формирование физической культуры у личности, в частности, и у общества, в целом.*

**Научная фундаментальность программы обеспечена основными концептуальными подходами, общепринятыми в педагогике, психологии, медицине, физическом воспитании.**

**Применяемые методики основаны на авторских методиках, признанных в международном сообществе, доктора педагогических наук, профессора заслуженного тренера России по художественной гимнастике  
Ирины Александровны Винер –Усмановой.**



***Цель программы:***

***Создать эффективную модель образовательного процесса физического воспитания в дошкольном возрасте в соответствии с Федеральными государственными требованиями.***

***Задачи программного содержания***

- ❖ Создать условия, способствующие развитию интегративных качеств ребенка дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных.
- ❖ Способствовать формированию основ культуры здоровья.
- ❖ Внедрить эффективные формы социально-делового и психолого - педагогического партнерства педагогов, детей и родителей, направленные на гуманизацию жизнедеятельности.
- ❖ Развивать профессиональную компетентность педагогов в вопросах организации образовательного процесса на адекватных возрасту видах детской деятельности.

## *Основные концептуальные подходы*

*Программа создана в концепции развивающего обучения*

*Программа учитывает индивидуальные возможности обучающихся, особенности развития детей с вариантами отклоняющегося развития, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; позволяет раскрыть таланты*

*В программном содержании основным является линия игры. Игре посвящен специальный раздел программы, в нем рассмотрены основные виды игры – сюжетная игра и игра по правилам*

*В процессе обучения занятия физическими упражнениями совмещаются с подготовкой к показательным выступлениям, в которых используются не только средства физического развития, но и средства изображения (рисования) средства музыкального восприятия*

*Программой предусмотрены ассоциативные названия упражнения, позволяющие детям запомнить методики их выполнения посредством образного восприятия*

*Программой предусмотрена теоретическая подготовка через систему повествования о роли физической культуры в целом, гимнастики, в частности*

## **Прогнозируемые результаты для различных целевых групп:**

**Дети:** получение знаний о базовых принципах здоровьесформирующего физического воспитания на основе гимнастики, освоение специфических видов детской деятельности - игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной, на уровне самостоятельности, динамика в приобретении и развитии интегративных качеств.

**Педагоги:** повышение профессиональной компетентности в овладении основными моделями построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка, ориентированных на развитие их интегративных качеств, отвечающих принципам развивающего обучения, научной обоснованности и практической применимости знаний; интеграции образовательных областей.

**Родители:** расширение знаний о методиках и технологиях гармоничного развития детей средствами физической культуры; здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологиях гимнастики; участие в образовательном процессе.

# Уникальность программы

*Уникальность программа заключается в создании условий, способствующих развитию интегративных качеств дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных.*



## **Содержание программы 1-го года обучения детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет**

### **цели:**

- ❖ обеспечить «начальную школу движений», т. е. научить управлять относительно простыми движениями через выполнение простейших гимнастических упражнений, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности**
- ❖ обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие таких физических качеств, как гибкость, координация, быстрота**
- ❖ сформировать положительное отношение к регулярным занятиям физической культурой и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки, которые помогут в повседневной жизни**

## *Задачи, специфичные для данного возраста:*

- ❖ формирование здоровых привычек*
- ❖ формирование осанки*
- ❖ привитие культуры личной гигиены*
- ❖ получение навыков правильного хождения, формирование «гимнастического шага»*
- ❖ развитие мышечной памяти*
- ❖ развитие чувства ритма и обучение выполнению движений на счет*
- ❖ формирование навыков удержания и передачи из руки в руку предмета*
- ❖ развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата*
- ❖ развитие наглядно-действенного мышления*
- ❖ обучение взаимодействию друг с другом*
- ❖ формирование самооценки*

**Форма организации образовательной деятельности: занятие.  
Занятия должны проводиться регулярно - раз в неделю.  
Продолжительность занятия- 15-20 минут.**

## **Структура занятия**

**подготовительная часть** – общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки;

**заключительная часть**- рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

**основная часть** – обучение базовым упражнениям гимнастики, хореографии, формирующим основные группы мышц для укрепления опорно - двигательного аппарата, мышц позвоночника; развивающих гибкость, координацию; обучение удержания, передачи, вращения, бросков и ловли предмета.

# Рабочая программа

## Теоретические знания

- Режим дня , режим питания, личная гигиена.
- Требования к одежде и обуви.
- Требования ТБ на занятиях

## Общая физическая подготовка

- Работа с гимнастическими предметами. Булавы
- Хореографическая подготовка
- Акробатические упражнения
- Гимнастические упражнения
- Общая физическая подготовка
- Упражнения разминки

## Музыкально –сценические и музыкально-хореографические игры

*Музыкально-сценические и подвижные игры с предметами.*

## Итоговое выступление , тестирование

*Тестирование развития физических качеств по результатам обучения на ступени начальной физической подготовки.*

## **Общая физическая подготовка**

- ❖ обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах
- ❖ упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки
- ❖ элементы гимнастических и акробатических упражнений
- ❖ упражнения на формирование осанки, координации, гибкости
- ❖ упражнения с предметами
- ❖ базовые элементы хореографии

## **Упражнений разминки**

- ❖ общая разминка – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений, обеспечения правильной постановки ног при ходьбе
- ❖ партерная разминка – элементы гимнастических и акробатических упражнений в положении /из положения лежа
- ❖ разминка у опоры – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры

## **Акробатические упражнения**

- ❖ подводящие упражнения к кувырку (группировка)
- ❖ березка

## **Гимнастические упражнения**

- ❖ шаги с продвижением вперед для формирования правильной осанки
- ❖ упражнения для растяжки голеностопного сустава
- ❖ упражнения для разогрева позвоночника
- ❖ для развития гибкости позвоночника
- ❖ упражнение для растяжки
- ❖ упражнения для укрепления мышц бедер
- ❖ упражнение на равновесие – «Пассе»;
- ❖ упражнение на равновесия с ногой
- ❖ упражнения для развития гибкости:

## ***Хореографическая подготовка***

- ❖ хореографические позиции (III, VI, II)
- ❖ «Деми плие» – полуприседы в III и во II хореографической позициях;
- ❖ Шене - приставные шаги в сторону;
- ❖ Тандю - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не отрывая носка от пола;
- ❖ Равновесие пассае в опоре на стопе;
- ❖ Элементы танцевальных шагов

## ***Работа с гимнастическими предметами. Булавы.***

- ❖ правильное удержание булав и передача булав из руки в руку
- ❖ правильное удержание головки булав для покачиваний и вращений
- ❖ малые и большие круги в боковой плоскости
- ❖ постукивание булав

***Музыкально-сценические и  
музыкально-хореографические  
игры***

- ❖ музыкально-сценические и
- ❖ подвижные игры с предметами

***Примерные нормативы  
тестирования на ступени ОНФП***

- ❖ показательным итоговым выступлением
- ❖ тестирование



*Программа разработана в рамках  
Федерального образовательного стандарта  
дошкольного образования и выполнена в  
соответствии с рекомендациями Примерной  
основной общеобразовательной программы  
дошкольного образования  
(издательство «Дрофа»), Москва, 2013 год.*