

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска «Детский сад №46 «Зоренька»

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ д/с № 46  
Т.В. Бережинская



**Парциальная программа**  
**по детскому фитнесу для детей 3-4 лет**  
**«Непоседы»**

Составитель :  
Авдонькина Светлана Юрьевна  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>Целевой раздел программы</b>	
	Пояснительная записка.....	3
	Цели и задачи реализации программы.....	4
	Принципы и подходы к формированию программы.....	5
	Отличительные особенности программы.....	5
	Возрастные особенности детей.....	6
	Планируемые результаты основания программы.....	6
	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	8
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел программы.....</b>	<b>8</b>
	Описание деятельности в соответствии с выбранным направлением.....	8
	Описание модели реализации программы.....	10
	Способы и направления поддержки детской инициативы.....	14
	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	15
<b>III</b>	<b>Организационный раздел.....</b>	<b>16</b>
	Особенности организации деятельности по программе.....	16
	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	16
	Материально-техническое обеспечение программы.....	18
	Кадровые условия реализации программы.....	19
	Финансовые условия реализации программы.....	19
	Список используемой литературы.....	20

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1. Пояснительная записка

Парциальная программа «Непоседы» (далее Программа) составлена для обучающихся 3-4 лет МБДОУ д/с № 46. Программа реализуется как часть образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 46 «Зоренька», формируемой участниками образовательных отношений.

Направленность Программы: физическое развитие. Парциальная программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности «Непоседы» (далее по тексту – программа) направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на увеличение двигательной активности ребёнка, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

*Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:*

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные Постановлением санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Программа развития ДОУ на 2021-2026 гг.
- Образовательная программа МБДОУ д/с № 46

Парциальная программа «Непоседа» составлена на основе программы «Фитнес в детском саду» авторы О. Н. Рыбкина и Л. Д. Морозова.

В Программе предусмотрена возможность включения в образовательный процесс детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

### **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 творческие и созидательные способности 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.

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

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (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) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных образовательных результатов (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 8) учет этнокультурной ситуации развития детей.
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования

### **Отличительные особенности Программы:**

Отличается Программа комплексом упражнений, рассчитанным для данной возрастной категории.

В программе применена комбинация методик детского фитнеса:

- ритмическая гимнастика,
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия; с использованием массажеров;

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

Большое значение имеют возрастные особенности детей в 3-4 года в плане физического развития. Общие физические возможности детей в 3-4 года существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее. Движение им по-прежнему необходимо. Моторика активно развивается. Ребёнок становится ловким и быстрым. Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами нужно постоянно следить. Именно начиная с этого возраста, ребёнку нужно объяснить, что такое здоровый образ жизни и приучать его к его особенностям.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Целевые ориентиры образования до освоения программы**

Целевые ориентиры, обозначенные ФГОС ДО, представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

- 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.

### **Целевые ориентиры на этапе завершения освоения 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.

### **Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Диагностика достижения планируемых результатов проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей в ДОУ (сентябрь и май);
- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);
- бесед с воспитанниками и их родителями; анкетирования родителей.

## **II. Содержательный раздел**

## **Описание деятельности в соответствии с выбранным направлением**

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.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения.

### **Физическое развитие**

**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.
- Развитие крупной моторики обеих рук. Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
- 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.
- Владение подвижными играми с правилами. Закрепить умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнований)

### **Интеграция с другими образовательными областями.**

#### ***Познавательное развитие***

#### **Задачи интеграции:**



Развитие знаний детей по вопросам сохранения здоровья, пользы и необходимости двигательной активности и физического совершенствования.

### ***Социально-коммуникативное развитие.***

#### **Задачи интеграции:**

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.***

#### **Задачи интеграции:**

Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.

### ***Речевое развитие.***

#### **Задачи интеграции:**

Развитие речевых навыков в сочетании с движением действий рук и ног, сменой положения тела, в подвижных играх.

### **Описание модели реализации программы**

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 год.

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 игрового стретчинга
- Базовые шаги в фитнесе

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

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

Основная часть:

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; аэробику; фитбол-гимнастику упражнения импровизационного характера
- задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики; манипуляции с предметами; 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.

*Коррекционно-оздоровительные занятия*

1. Вводная часть (строевые упражнения, сообщение задач занятия)
2. Подготовительная часть (гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, закаливающие процедуры)
3. Основная часть (комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки и плоскостопия).
4. Заключительная часть (малоподвижные игры, релаксация, дыхательная гимнастика)

**Перспективное планирование**

<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>График проведения</b>
“Во саду ли, в огороде”.	Учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед. Учить называть овощи.	ноябрь, 1 неделя
“В лесу”. “В гости к игрушкам”.	Учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга. Развивать речевую и двигательную деятельность детей.	ноябрь, 2 неделя
“На прогулку мы идем”.	Учить бегать в умеренном темпе не выходя за край дорожки, закреплять прыжки на двух ногах.	ноябрь, 3 неделя
“Мамины помощники”. “Барышни, игрушки, забавные зверушки”.	Развивать ориентировку в пространстве. Развивать умение быстро реагировать на сигнал. Учить выполнять пружинку.	ноябрь, 4 неделя
“Птички невелички”.	Учить детей бегать, не толкая друг друга руками и сталкивания между собой. Учить искать по определенному ориентиру.	декабрь, 1 неделя
“Зима пришла”. “Как у нас в квартире”.	Учить детей бегать, воспитывать дисциплину, выдержку. Учить детей кружиться в медленном темпе и в право и в лево.	декабрь, 2 неделя
“Цыплята”.	Учить поднимать руки вверх и подниматься на носки. Развивать разговорную речь детей.	декабрь, 3 неделя
“Новый год у Зверей”. “Вместе играем! Рождество встречаем”.	Учить видеть границу игровой площадки. Бегать в рассыпную, реагировать на сигнал. Развивать бег, внимание.	декабрь, 4 неделя
“Верные друзья”	Развивать бег по площадке ограниченной линии. Закреплять умение ходить на носочках, развивать быстроту реакций.	январь, 1 неделя
“Нам мороз нипочем”.	Учить детей выполнять прыжки в чередование с ходьбой. Ходить по кругу в правую и в левую сторону по указаниям педагога.	январь, 2 неделя
“Шуршат по дорогам веселые шины”.	Учить выставлять правую (левую) ногу вперед. Бегать в произвольных направлениях не задевая друг друга.	январь, 3 неделя

“На окне в горшочках, выросли цветочки”.	Учить выполнять наклоны в право и в лево не сгибая ноги. Учить по сигналу воспитателя занимать свои места, не сталкивать друг с другом.	январь, 4 неделя
“Хоть зима и хороша, в дверь стучится к нам весна”.	Развивать мелкую моторику рук, ориентировку в пространстве. Учить нарисовать любое комнатное растение.	февраль, 1 неделя
“Мы веселые ребята”.	Развивать речевую и двигательную активность, мелкую моторику пальцев рук. Бег друг за другом, выполняя руками грибковые движения.	февраль, 2 неделя
“У медведя во бору”.	Ходьба по площадке ограниченной двумя линиями. Учить выполнять имитационное движение.	февраль, 3 неделя
“Снеговик”.	Учить называть круг, ходить по кругу, взявшись за руки. Развивать речь, мелкую моторику рук.	февраль, 4 неделя
“Мамин день”.	Продолжать учить ходить друг за другом, взявшись за руки.	март, 1 неделя
“Ждем к себе в гости птиц”.	Воспитывать бережное отношение к птицам. Учить выполнять пружинку, ориентировку в пространстве.	март, 2 неделя
“В парке”.	Учить детей называть деревья, бегать в рассыпную. Быстро реагировать на сигнал.	март, 3 неделя
“Бегут ручьи, кричат грачи”.	Учить прыгать на двух ногах, учить ходить змейкой друг за другом.	март, 4 неделя
“Вышли курочки на улочку”.	Учить ориентироваться в пространстве, развивать мелкую моторику рук, выдержку.	апрель, 1 неделя
“На лесной лужайке”.	Учить детей прыгать на двух ногах, развивать быстрый бег, учить называть диких животных.	апрель, 2 неделя
“У жука сегодня день рождение”.	Учить детей действовать в соответствии с текстом, развивать речь, называть насекомых.	апрель, 3 неделя
“Первые цветочки у Кати в садочке”.	Учить бегать в умеренном темпе друг за другом, руки согнутые в локтях. Развивать ориентировку в пространстве.	апрель, 4 неделя
“Рыбка, рыбка – озорница”.	Развивать мелкую моторику рук, речь, внимание.	май, 1 неделя

“Веселый пешеход”.	Развивать двигательную активность детей, цветовое восприятие , называть основные цвета.	май, 2 неделя
“Весна, весна на улице”.	Учить выполнять подскоки, чередуя с ходьбой. Развивать внимание, умение ходить в парах друг за другом.	май, 3 неделя
“В лесу”. “Пришла красавица весна”.	Уметь выполнять пружинку, хлопать в ладошки, выполнять имитацию движений. Развивать мелкую моторику рук.	май, 4 неделя

### **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.

### **Взаимодействие 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 (беседы, консультации, тренинги, размещение информации в уголке для родителей)

2. Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **Особенности организации деятельности по программе**

Программа рассчитана на детей 3-4 лет. Количество детей в группе: 10-12 человек. Набор в группу производится в начале учебного года при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление.

Место проведения – гимнастический зал.

#### **Досуговая и игровая деятельность**

Реализация Программы включает организацию игр и веселых досугов, развлечений и праздников. Досуговая форма работы способствует повышению эффективности в физическом и психическом развитии детей, формировании у них интереса к занятию спортом.

Участие дошкольников в досугах и развлечениях – реализация потребности в движении, проявление инициативы, развитие активности, ловкости и сообразительности.

В план организации досуговой и игровой деятельности включены: подвижные игры, тренинги, дидактические игры, спортивные праздники и др.

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

Развивающая предметно-пространственная среда содержательно насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

#### **НАСЫЩЕННОСТЬ СРЕДЫ**

- Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.
- Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:
  - игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
  - двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
  - эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
  - возможность самовыражения детей.

#### **ТРАНСФОРМИРУЕМОСТЬ**

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

#### **ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ**

- Полифункциональность материалов предполагает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;
- наличие в Организации полифункциональных (не обладающих жёстко закреплённым способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

## **ВАРИАТИВНОСТЬ**

Вариативность среды предполагает:

- наличие в Организации различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

## **ДОСТУПНОСТЬ**

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ**

Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН 1.2.3685-21;
- 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 (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

### **Материально-техническое обеспечение программы**

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

Скамейки гимнастические – 6 шт.

Мячи разных размеров-3 вида по- 15 шт..

Мячи большие – 15шт.

Обручи пластмассовые диам. 80 см. - 20шт.

Скакалки - 30 шт.

Гантели 0,5 кг -30 шт.

Маты гимнастические- 5 шт.

Веревки короткие для выполнения упражнений - 15 шт.

Мячи массаж - 15 шт.

Мешочки с песком - 15 шт.

Гимнастические палки – 20 шт.

Цветные ленточки - 30 шт.

Флажки - 30 шт.

Музыкальный центр - 1 шт.

Аудио записи

### **Кадровые условия реализации программы**

МБДОУ д/с № 46 представляет базовый уровень укомплектованности кадрами.

Требования к кадровым условиям реализации Программы:

Наличие инструктора по физической культуре без предъявления требований к стажу работы.

Наличие воспитателя, педагогического образования, без предъявления требований к стажу работы

Непрерывность профессионального развития, повышения уровня профессиональной компетентности педагога по данному направлению.

## **Финансовые условия реализации Программы**

Финансовое обеспечение Программы определяется в соответствии с потребностями Организации на осуществление всех расходов.

Организация самостоятельно устанавливает предмет закупок, количество и стоимость приобретаемых средств обучения.

## **Список используемой литературы**

1. Программа и конспекты занятий. Под редакцией О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. М. АРКТИ. 2016-104с. (Растем здоровыми).
- 2 О.Ю. Вербина «Фитнес для всех». Чебоксары 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 3-5 лет. М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).

6. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
7. Л.Н. Волошина «Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.
8. Е.И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики» Учитель 2011. Волгоград.
9. Н.П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Детство-пресс 2014.
10. М.М. Борисова «Тематические подвижные игры для дошкольников» М. Обруч 2015.
11. Н. Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Практическое пособие. М. Айрис-пресс 2011.