

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №13

184411 Мурманская область, Печенгский район, нп. Спутник ул. Новая д.1
Телефон 89800599932; электронная почта sadsputnik13@yandex.ru
ИНН: 5105012370; ОГРН: 1175190010500

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом «МБДОУ № 13»
Протокол №1 от 31.08.2023г.

«УТВЕРЖЕНО»

Заведующим «МБДОУ № 13»
Яковлевой Е.В.
Приказ №131 от 31.08.2023.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно – спортивной направленности «Джампинг для дошкольников»

для детей 5 – 7 лет.

Срок реализации – 1 год.

Составитель:

Пустозёрова К.Н. - педагог дополнительного образования

нп. Спутник, 2023 год

1. Пояснительная записка.

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **базовый.**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Джампинг для дошкольников» (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.03.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Актуальность. Детским организациям и педагогическим коллективам необходимо подбирать эффективные методы и технологии для поддержания здоровья детей. Так же необходимо внимательно следить за рынком услуг, запросам родителей и оставаться конкурентно способными, используя в своем опыте инновационные технологии. Одним из путей для решения этих задач является внедрение и реализация технологий Детского фитнеса в дошкольных учреждениях квалифицированными специалистами адаптивной физкультуры с опытом работы с дошкольником, включением в программу новых технологий. Детский джампинг - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Новизна программы.

Джампинг это:

- новая революционная оздоровительная технология, настоящее ноу-хау в детском фитнесе;
- технология, которая дает эффективный оздоровительный и развивающий эффект для ребенка дошкольника, отвечает ФГОС ДОО;
- технология, которая может быть использована в целях коррекции развития ребенка с ОВЗ;

-любимая детьми и востребованная родителями (основными заказчиками образовательных и оздоровительных услуг для своих детей) технология.

II. Цели и задачи программы.

Цель: обеспечение двигательной активности и развитие физических способностей у детей старшего дошкольного возраста через «Джампинг» (прыжки на батуте).

Задачи программы:

Обучающие:

-Формировать знания дошкольников о строении своего тела и организма;

-Закреплять технику выполнения упражнений на батуте;

-Формировать умение ориентироваться в пространстве;

-Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей; **Развивающиеся:**

-Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

-Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);

-Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;

Воспитательные:

-Воспитывать терпение, выносливость, саморегуляцию и контроль у дошкольников;

-Воспитывать слаженность и умение работать в команде;

-Воспитывать организованность;

-Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Адресат программы: воспитанники ДООУ, желающие заниматься джампингом.

Возраст учащихся – 5-7 лет.

Форма реализации программы: очная.

Срок реализации программы: 1 года.

Форма организации занятий: групповая.

Объем программы, режим занятий: год обучения – 72 часов - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут).

Виды занятий: беседы, теоретические и практические занятия.

Количество учащихся – 7 человек. Наполняемость групп определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения практических занятий (индивидуальная страховка каждого учащегося преподавателем).

III. Ожидаемые результаты

- Развитие физических способностей (мышечная сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений);
- Укрепление мышечной системы;
- Снижение частоты респираторных заболеваний;
- Снижение агрессивности и повышение эмоционального благополучия; □ Развитие чувства ритма, умение согласовывать движения с музыкой.
- У ребенка развиты волевые качества: выносливость, терпение, организованность, самоконтроль;
- Ребенок имеет представление о строении своего тела и организма;
- Ребенок знает и соблюдает правила безопасности на батуте;
- Ребенок приобретает знания о батуте, его значимости, истории возникновения;
- Ребенок владеет основами техники выполнения упражнений на батуте.

Формы итоговой аттестации и демонстрации результатов обучения.

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале (сентябрь) и в конце учебного года (май);
- Организация открытых занятий с демонстрацией приобретённых умений и навыков;
- Участие в соревнованиях.

IV. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоритич.	Практич.	
1	Общефизическая подготовка	25	5,5	19,5	
1.1	Строевые упражнения	2	0,5	1,5	Беседа. Самостоятельная работа.
1.2	Ходьба, бег	5	1	4	Беседа. Самостоятельная работа.
1.3	Легкоатлетические упражнения	5	1	4	Беседа. Самостоятельная работа.
1.4.	Упражнения в ползании, лазании	4	1	3	Беседа. Самостоятельная работа.
1.5	Упражнения с мячом	4	1	3	Беседа. Самостоятельная работа.
1.6.	Упражнения в равновесии	5	1	4	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
2	Специальная физическая подготовка	9	3	6	
2.1	Упражнения для развития ловкости	3	1	2	Беседа. Самостоятельная работа.
2.2	Упражнения для развития гибкости	3	1	2	Беседа. Самостоятельная работа.
2.3	Упражнения для развития скоростносиловых качеств	3	1	2	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
3	Спортивно-техническая подготовка	13	2	11	
3.1	Акробатические упражнения	6	1	5	Беседа. Самостоятельная работа
3.2.	Упражнения на батуте	7	1	6	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
4	Хореографическая подготовка	6	1,5	4,5	
4.1	Танцевальные движения	4	1	3	Беседа. Самостоятельная работа.
4.2	Музыкальные игры	2	0,5	1,5	Беседа. Самостоятельная работа.
					Сдача зачета по пройденной теме.
5	Упражнения	15	2,5	12,5	
5.1	Упражнение на расслабление и вытяжение	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.
5.2	Упражнения для развития мелких мышц руки	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.

5.3	Дыхательные и звуковые упражнения	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.
5.4	Упражнения на согласование музыки и движения	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа.
5.5	Упражнения на принятие и сохранение позы	3	0,5	2,5	Беседа. Самостоятельная работа. Сдача зачета по пройденной теме.
6	Повторение изученного. Подведение итогов.	4	1	3	Сдача зачета по пройденным темам.
Итого:		72	15,5	56,5	

V. Содержание программы

Месяц	Тема	Задачи	Количество часов
Сентябрь	Общефизическая подготовка	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -общее понятие о строе; -построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, в рассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию; -равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание; - подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др. 	2
		<p><i>Ходьба, бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -сохраняя осанку, с заданиями :руки в сторону, на пояс, за спину и пр; -подражательные движения (мышка, цыпленок, медведь, лиса, пингвин, петушок, цапля, лошадка, утенок, птица, волк, косичка, ножницы и т.п.); -чередование и разновидности этих видов (на носках, широкий шаг, галоп и т.д.); -групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны и т.п.; -с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая, под вращающейся веревкой и т.п.); -с изменением направления и темпа движения, челночный бег; - подвижные игры «Великаны и карлики», «Самолеты», «Слушай сигнал», «Поезд», «Бездомный заяц», «Ручеек», «Третий лишний», «Караси и щука» и др. 	5

		<p><i>Легкоатлетические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки в длину и высоту с разбега; -бег на скорость (дистанция 10-20 м.); -непрерывный бег в течение 1,5-2 мин. в медленном и среднем темпе; -подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Волк во рву», «Кто быстрее добежит до флага», «Кто сделает меньше прыжков», «С кочки на кочку» и др. 	1
Октябрь	Общефизическая подготовка	<p><i>Легкоатлетические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки в длину и высоту с разбега; -бег на скорость (дистанция 10-20 м.); -непрерывный бег в течение 1,5-2 мин. в медленном и среднем темпе; -подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Волк во рву», «Кто быстрее добежит до флага», «Кто сделает меньше прыжков», «С кочки на кочку» и др. <p><i>Упражнения в ползании, лазании:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -подражательные движения в лазании (машина, котенок и пр.); - между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями и т.п.); -по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) на ступнях, четвереньках, животе и спине и т.п.; -подвижные игры «Мышеловка», «Пожарные на учениях», «Колдунчик» и пр.; 	4 4
Ноябрь	Общефизическая подготовка	<p><i>Упражнения с мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и безударом, меняя позу, с хлопками, различными движениями; -отбивание мяча на месте и в движении; -броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо; -игра в мини-футбол по упрощенным правилам; 	4

		<p>-подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Подбрось - поймай», «Мяч капитану», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч через сетку» и др.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i></p> <p>-стойки на носках, на одной ноге, на месте и т.п.;</p> <p>-ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;</p> <p>-ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением препятствий реальных и воображаемых;</p> <p>-ходьба по двум переставляемым предметам;</p> <p>-подвижные игры «Гуси-лебеди», «Тише едешь – дальше будешь», «Встречная эстафета с равновесием», «не замочи ног» и др.</p>	5
Декабрь	Специальная физическая подготовка	<p><i>Упражнения для развития ловкости:</i></p> <p>-общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук, ног и туловища в различных исходных положениях (одновременные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные движения);</p> <p>-стойки на носках, на одной ноге и т.п. после передвижений, прыжков;</p> <p>-повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах;</p> <p>-прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;</p> <p>-подражательные движения в прыжках («воробышек», «белка», «ракета», «кенгуру», «космонавт», «заяц» и т.п.);</p> <p>-прыжок с высоты (стопка матов и т.д.) на точность приземления;</p> <p>-прыжки через скакалку: на одной, двух ногах, со сменой ног, руки скрестно и др.;</p> <p>-подвижные игры «Совушка», «Вьюны», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Лиса в курятнике», «Удочка», «Парашютисты» и др.</p> <p><i>Упражнения для развития гибкости:</i></p> <p>-общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений;</p>	3

		<p>-подражательные движения («стрела», «корзинка», «колечко», «верблюд», «бабочка», «улитка», «складка» и др.);</p> <p>-у стенки: подняв одну ногу на опору на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад;</p> <p>-шпагаты: ноги врозь, на правую и левую ногу.</p> <p><i>Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:</i></p> <p>-напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;</p> <p>-поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>-подражательные движения («стульчик», «лебедь», «самолет», «уголок», «змея» и др.);</p> <p>-лежа на животе прогнуться и вернуться в исходное положение с различным положением рук;</p> <p>-лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.)</p> <p>-сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами;</p> <p>-подражательные движения в ползании («обезьянка», «паучок», «крокодил» и т.п.);</p> <p>-приседания: ноги врозь и вместе; прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;</p> <p>-запрыгивание на повышенную опору (стопку матов и т.п.);</p> <p>-подвижные игры: «Кто лучше прыгнет», «Зайцы и волк» и др.</p>	3
Январь	Спортивно-техническая подготовка	<p><i>Акробатические упражнения:</i></p> <p>-группировка сидя, лежа, стоя;</p> <p>-перекаты в группировке и, прогнувшись вперед, назад, в стороны; «бревнышко»;</p> <p>-кувырок вперед и назад в группировке;</p> <p>-стойка на лопатках;</p> <p>-мост из положения лежа на спине и наклоном назад;</p> <p>-равновесие на одной ноге («ласточка»);</p> <p>-стойки: на голове и руках, на руках;</p> <p>-переворот боком. Примерные соединения: из основной стойки – группировка,</p>	6

		<p>перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, «мост»; «полушпагат» - сед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.</p> <p><i>Упражнения на батуте:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок); -подражательные упражнения в прыжках («кенгуру», «ракета», «космонавт», «маугли», «зайчик» и т.п.); -«качи» - прыжки вверх (ноги вместе – прямые), руки на поясе; с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени и встать; -прыжок «группировка» с раскрытием; -прыжок «ноги врозь – согнувшись»; -прыжок с ноги на колени; -прыжок с колен на ноги; -прыжки со следующим соскоком с поворотом в мягкую зону приземления. 	1
Февраль	Спортивно-техническая подготовка	<p><i>Упражнения на батуте:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок); -подражательные упражнения в прыжках («кенгуру», «ракета», «космонавт», «маугли», «зайчик» и т.п.); -«качи» - прыжки вверх (ноги вместе – прямые), руки на поясе; с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени и встать; -прыжок «группировка» с раскрытием; -прыжок «ноги врозь – согнувшись»; -прыжок с ноги на колени; -прыжок с колен на ноги; -прыжки со следующим соскоком с поворотом в мягкую зону приземления. 	6
	Хореографическая подготовка	<p><i>Танцевальные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -ритмические упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук, хлопками и т.д.; -подражательные движения в ходьбе и беге («пингвин», «мышка», «цыпленок», «лиса», «собачка» и т.п.); 	2

		<p>-танцевальные шаги: приставной, с притопом, с подскоком, галоп, полька и др.;</p> <p>-пружинные и волнообразные движения;</p> <p>-элементы народных и современных танцев.</p>	
Март	Хореографическая подготовка	<p><i>Танцевальные движения</i></p> <p>-ритмические упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук, хлопками и т.д.;</p> <p>-подражательные движения в ходьбе и беге («пингвин», «мышка», «цыпленок», «лиса», «собачка» и т.п.);</p> <p>-танцевальные шаги: приставной, с притопом, с подскоком, галоп, полька и др.;</p> <p>-пружинные и волнообразные движения; - элементы народных и современных танцев.</p>	2
	Упражнения	<p><i>Музыкальные игры:</i></p> <p>-«Запомни мелодию», «Круг и кружочки», «Змейка», «Птицы и клетка» и др.</p>	2
		<p><i>Упражнения на расслабление и вытяжение:</i></p> <p>-потягивания в положении лежа, сидя, стоя;</p> <p>-последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.</p>	3
		<p><i>Упражнения для развития мелких мышц руки:</i></p> <p>-рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование;</p> <p>-опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами;</p> <p>-движение кистями по воображаемому препятствию, предмету;</p> <p>-показ движений и форм живых и неживых предметов;</p> <p>-гимнастика для пальцев («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.).</p>	2
Апрель	Упражнения	<p><i>Упражнения для развития мелких мышц руки:</i></p> <p>-рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование;</p> <p>-опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами;</p> <p>-движение кистями по воображаемому препятствию, предмету;</p> <p>-показ движений и форм живых и неживых предметов;</p>	1

	<p>-гимнастика для пальцев («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.).</p> <p><i>Дыхательные и звуковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -имитация через дыхание легкого ветерка, надувания шарика, пылесоса и др.; -звукоподражание («Веселая пчелка», «Гудок парохода», «Плаксы», «Часики» и др.); -дыхание в разном ритме (короткие, прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); -вдох через нос, выдох через рот и наоборот («Змейка») быстро и медленно; -очистительное дыхание – вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; -«рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур; -вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди; -вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот; -вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки; -имитация движений дровосеков, бурлаков («ха-аа», «ф-у-у-у», «уууухнем» и др.); -произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; пропевание гласных звуков с придыханием; -поглаживание боковых частей носа на вдохе от кончика к переносице, постукивание по ноздрям на выдохе; то же со звуком «м-м-м-ммм», слогами «ба-бо-бу»; -при закрытой правой, затем левой ноздре протяжно протянуть звук «г-ммм»; -энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укрепление мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к» (укрепление мышц языка и гортани). <p><i>Упражнения на голосование музыки и движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -пропевание движения – воспроизведение звуками ритма их характера движений; -хороводные игры; -ритмические движения; 	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p>
--	--	---

		<p>-свободный танец; -прослушивание музыкальных отрывков и словесный отчет.</p> <p><i>Упражнения на принятие и сохранение позы:</i> -имитация поз животных («Сова в дупле», «Лев перед прыжком» и др.); -изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (мячик, стол, чашка и др.), геометрических фигур (прямоугольник, треугольник, трапеция, круг и др.); -имитация поз в непривычных ситуациях (кошка на люстре, сапог в кастрюле и пр.); -воспроизведение выразительных поз: напряженная и расслабленная позы; -игры: «Внимание! Фотографирую!», «Замри!», «Стоп, кадр!» -имитация фотографических изображений («Прыгун в полете», «Тяжелатлет в рывке»).</p>	1
Май	Упражнения	<p><i>Упражнения на принятие и сохранение позы:</i> -имитация поз животных («Сова в дупле», «Лев перед прыжком» и др.); -изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (мячик, стол, чашка и др.), геометрических фигур (прямоугольник, треугольник, трапеция, круг и др.); -имитация поз в непривычных ситуациях (кошка на люстре, сапог в кастрюле и пр.); -воспроизведение выразительных поз: напряженная и расслабленная позы; -игры: «Внимание! Фотографирую!», «Замри!», «Стоп, кадр!» -имитация фотографических изображений («Прыгун в полете», «Тяжелатлет в рывке»).</p>	2
	Повторение. Подведение итогов.	Повторение всего изученного.	4

VI. Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам.

В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации. Занятия проводятся на исправном оборудовании.

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность.

Спортивное оборудование

- батуты;
- гимнастические дуги;
- гимнастическая скамейка;
- мячи;
- волейбольная сетка;
- ворота для мини-футбола;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- баскетбольное кольцо на стойке;
- табло с мишенью;
- степы.

Наглядно-методический материал

- Обучающие плакаты (части тела);
- Аудиозаписи (для выполнения тренировки, для релаксации, для эстафет);
- Презентации;
- Дидактические игры;
- Схемы выполнения упражнений;
- Памятки (правила безопасности на батуте);

-Ритмичный текст (стихотворения, считалки).

Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики:

Принцип сознательности и активности предполагает сознание учащимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата; анализ техники, тактики вида спорта; своего поведения и действий. Он также предполагает активный поиск новых форм техники, тактики, методов подготовки, возможностей для реализации своих целей.

Принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: преподавателем, лучшими спортсменами, с использованием видео-, кино- и фотоматериалов, средств «срочной информации»; создании двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат.

Принцип систематичности и последовательности - предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному.

Принцип доступности и индивидуализации заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка на занятия, материал, методы обучения.

Формы обучения:

- Мини-лекция;
- Беседа, инструктаж;
- Упражнения.

Методы обучения

- Словесный – беседы, рассказ, устное изложение, инструктирование, комментарии и замечания;
- Наглядный – показ картинок, иллюстраций, презентаций; показ упражнений педагогом;
- Практический – повторение упражнений, открытое занятие;

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

VII. Методическая литература для педагога

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2017
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Ведерникова Л. В. Совершенствование координационных способностей дошкольников 5–7 лет, проживающих в регионах крайнего Севера / Л. В. Ведерникова: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. 2005. С. 8–9.
5. Елена Сулим: Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. Сфера, 2021г.
6. Казанцева Н. В. Использование прыжков на упругой опоре для коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста / Н. В. Казанцева // Вестник Красноярского государственного педагогического им. В. П. Астафьева. 2010. № 3. 2–3 с.
7. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Теория и практика современной науки»Образование и педагогика. — 2017. — № 6 (24).
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Пащенко Л. Г. Изучение координационных способностей детей, занимающихся прыжками на батуте/ Л. Г. Пащенко, Р. Ф. Хазиева, А. А. Калашников // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы VI международной научно-практической конференции Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2017. Ч. I. Общественные и гуманитарные науки. — С.347–349.
10. Пономарев Г. Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях / Г. Н. Пономарев, Н. В. Казакевич, Кузьмина С. В. // Культура физическая и здоровье. — 2013. — № 4 (46). С. 20–23.
11. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2013.
12. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

13. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Фитнесс-данс», Детство –пресс, СПб, 2007г
15. Фирилева Ж.Е., «Прикладная и оздоровительная гимнастика», «Детство-пресс», СПб, 2012г
16. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
17. Польза прыжков на батуте для детского здоровья // Батутный парк «Маугли». URL: <https://maygli-jump.ru/stati/polza-batuta-dlya-detskogo-zdorovya/>
18. Мини батут, инструкция по использованию / Nast tings. URL: http://dostsport.ru/d/754231/d/information_items_property_726.pdf
19. Польза прыжков на батуте для детского здоровья // Батутный парк «Маугли». URL: <https://maygli-jump.ru/stati/polza-batuta-dlya-detskogo-zdorovya/>

VIII. Методическая литература для родителей

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2017
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Ведерникова Л. В. Совершенствование координационных способностей дошкольников 5–7 лет, проживающих в регионах крайнего Севера / Л. В. Ведерникова: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. 2005. С. 8–9.
5. Елена Сулим: Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. Сфера, 2021г.
6. Казанцева Н. В. Использование прыжков на упругой опоре для коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста / Н. В. Казанцева // Вестник Красноярского государственного педагогического им. В. П. Астафьева. 2010. № 3. 2–3 с.

7. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Теория и практика современной науки»Образование и педагогика. — 2017. — № 6 (24).
8. Пащенко Л. Г. Изучение координационных способностей детей, занимающихся прыжками на батуте/ Л. Г. Пащенко, Р. Ф. Хазиева, А. А. Калашников // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы VI международной научно-практической конференции Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2017. Ч. I. Общественные и гуманитарные науки. — С.347–349.
9. Пономарев Г. Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях / Г. Н. Пономарев, Н. В. Казакевич, Кузьмина С. В. // Культура физическая и здоровье. — 2013. — № 4 (46). С. 20–23.
10. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2013.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Фитнесс-данс», Детство –пресс, СПб, 2007г\
12. Фирилева Ж.Е., «Прикладная и оздоровительная гимнастика», «Детство-пресс», СПб, 2012г
13. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.