

РЕЦЕНЗИЯ

на инновационные авторские методические материалы:

программу по дополнительному образованию физкультурно-оздоровительной направленности

«Кроссфит для малышей»

автора-составителя: Неустроевой Анастасии Владимировны, инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №29 г. Лениногорска»

Общая характеристика программы:

Программа «Кроссфит для малышей», разработанная Анастасией Владимировной Неустроевой, представляет собой современный, инновационный и методически безупречно структурированный документ. Она успешно адаптирует популярную систему функционального тренинга кроссфит для детей дошкольного возраста, что делает ее уникальной и высокоактуальной для системы дошкольного образования.

Сильные стороны программы:

Научная обоснованность и соответствие ФГОС ДО. Программа базируется на понимании возрастных физиологических и психологических особенностей детей 4-7 лет. Автор грамотно учитывает сенситивные периоды развития физических качеств, что исключает вредные нагрузки и делает тренировочный процесс безопасным и эффективным. Четко прописаны целевые ориентиры, соответствующие стандарту.

Актуальность и новизна. Внедрение элементов кроссфита в дошкольное образование – это новаторский шаг. Программа отвечает на запрос времени, предлагая не просто ОФП, а комплексную систему, развивающую силу, выносливость, гибкость, координацию и ловкость в формате, максимально приближенном к игровой деятельности.

Исключительная структурированность и детализация. Программа имеет классическую и продуманную структуру (целевой, содержательный, организационный разделы). Содержательный раздел поражает глубиной проработки: от точечного массажа и дыхательной гимнастики в первом блоке («Здоровей-ка») до полноценных круговых тренировок (WOD) во втором. Наличие календарно-тематического планирования для каждого года обучения с поурочными планами делает программу готовым к применению практическим инструментом для педагога.

Дифференцированный и поэтапный подход. Четкое разделение на два блока (для младшего и старшего дошкольного возраста) с постепенным усложнением заданий и введением новых элементов обеспечивает преемственность и позволяет включать ребенка в программу на любом этапе. Учет индивидуальных особенностей детей является одним из ключевых принципов программы.

Ориентация на безопасность. Автор уделяет особое внимание технике безопасности, противопоказаниям для дошкольников (исключение осевой нагрузки, работа с минимальным отягощением), использованию адаптированных упражнений (например, отжимания с колен, приседания без веса). Это свидетельствует о высоком уровне профессиональной ответственности.

Практико-ориентированность и игровая форма. Все занятия, особенно в первом блоке, построены в игровой форме («Котятки на скамейке», «Палочка-помогалочка»), что соответствует ведущему виду деятельности дошкольников. Наличие «веселого тренинга», полос препятствий и подвижных игр обеспечивает высокую мотивацию и эмоциональный отклик детей.

Проработанный диагностический аппарат. Программа включает четкие критерии оценки физической подготовленности детей, основанные на утвержденных нормативах, что позволяет объективно отслеживать динамику развития каждого ребенка.

Выводы и рекомендации:

Программа дополнительного образования «Кроссфит для малышей» авторства Неустроевой Анастасии Владимировны является образцом высокопрофессиональной педагогической разработки. Она сочетает в себе инновационность, научную обоснованность, практическую ценность и полное соответствие требованиям современного дошкольного образования.

Программа обладает значительным потенциалом для тиражирования и может быть рекомендована к использованию в других дошкольных образовательных учреждениях. Она не только способствует гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников, но и эффективно решает задачи формирования привычки к здоровому образу жизни, развития волевых качеств и навыков командного взаимодействия.

Работа заслуживает высшей положительной оценки и может быть представлена для обобщения и распространения передового педагогического опыта на муниципальном и региональном уровне.

13.10.2025

Кандидат педагогических наук, доцент
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования «Набережночелнинский
государственный педагогический
университет»

Валиева Регина Завдатовна

