ФГОС ДО

О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова,
Т.В. Левченкова

РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ: ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ

Парциальная программа

Москва
ВАРСОН
2022

УДК 372.8
ББК 74.00
С59

Авторский коллектив:

Соковиков Олег Борисович – кандидат юридических наук, доцент;

Новикова Лариса Александровна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»;

Левченкова Татьяна Викторовна – доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»

Рецензенты:

Неверкович Сергей Дмитриевич – академик РАО, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»;

Леонтьева Мария Сергеевна – доктор педагогических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Научного центра проектной деятельности и развития кадрового потенциала Московского государственного университета спорта и туризма

Соковиков, О.Б.

Развитие через движение: формирование двигательных способностей детей 3–7 лет : парциальная программа / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 44 с.

ISBN 978-5-98568-319-6

Программа формирования двигательных способностей детей 3–7 лет разработана для специалистов, работающих в дошкольных образовательных организациях.

Цель Программы – создание у детей устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширение знаний о физической культуре, улучшение показателей физической подготовленности, обогащение двигательного опыта с помощью разнообразных упражнений, формирование социально значимых личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

© Соковиков О.Б., Новикова Л.А.,
Левченкова Т. В., 2022
© Сергей Гриншпун, обложка, 2022
© ООО «Издательство «ВАРСОН»,
оригинал-макет, 2022

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Актуальность Программы

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует,
бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении.
Жан-Жак Руссо

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья людей, физическое и двигательное развитие и воспитание, формирование у них высоких нравственных качеств. Она относится к самым гуманным социальным институтам, так как связана с основной ценностью природы и общества – с человеком, его здоровьем, физическим и духовным развитием. Обращенность к формированию личности человека – одна из отличительных особенностей современного состояния системы физического воспитания.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется дошкольному возрасту, поскольку на этом этапе развития у человека закладывается потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности.

Дошкольное детство – большой отрезок жизни ребенка. На протяжении первых семи лет жизни он проходит огромный путь физического и духовного развития. Рождаясь совершенно беспомощным существом, которое не в состоянии ни целесообразно действовать, ни говорить, ни мыслить, к концу дошкольного возраста ребенок превращается в личность, обладающую сложным внутренним миром.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. На-копление двигательного опыта, развитие силы, координации, выносливости и других способностей помогают ему овладеть трудовыми действиями, приучают к точному выполнению различных заданий.

Физическое воспитание дошкольника представляет собой образовательный процесс, которому присущи общие с педагогическим процессом признаки: ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности педагога и детей на реализацию образовательных задач, построение системы занятий в соответствии с общепедагогическими принципами и т. д.

Несмотря на продуманность и эффективность действующей системы дошкольного физического воспитания, ее слабым звеном является именно спортивно-оздоровительный компонент как наиболее значимый, формирующий основу физической подготовленности и адекватного двигательного опыта.

В условиях современного дошкольного образования уровень физических кондиций детей, а следовательно, и качество их здоровья, остаются недостаточными и прогрессивно ухудшаются.

Многообразие требований к организации спортивно-оздоровительной физической культуры в дошкольных образовательных организациях (ДОО), особенности морфофункциональных состояний детей (динамичность и подвижность, гетерохронность развития систем организма, неоднозначность индивидуальных возможностей и мотиваций и др.), частое отсутствие согласования психофизиологических возможностей и желаемых проявлений физических качеств нуждается в новых подходах к рационализации методики физкультурных занятий.

В предлагаемой Программе показаны наиболее эффективные формы организации занятий физической культурой с дошкольниками 3–7 лет, выражающие идею гармоничного развития ребенка. Программа опирается на диалектические взаимосвязи между разнообразными процессами и явлениями в системе физического воспитания в детском саду.

Общая характеристика Программы

Программа разработана на основании статьи 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»[1] и Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования[2].

Программа направлена на повышение оздоровительного воздействия средств физического воспитания на подрастающее поколение, формирование у детей здорового образа жизни, индивидуальных способностей, создание надежного фундамента их физической подготовленности для дальнейшей жизни.

Цель Программы – создание у детей устой-чивой мотивации к систематической двигательной активности, расширение знаний о физической культуре, улучшение показателей физической подготовленности, обогащение двигательного опыта с помощью разнообразных упражнений, формирование соци-ально значимых личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

---

[1] Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации».

[2] Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано Министерством юстиции РФ 14 ноября 2013 г., регистрационный №30384). Приказ Министерства просвещения РФ от 21 января 2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155».

Значение движения в развитии дошкольника трудно переоценить. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Это своеобразная «пружина», заложенная в ребенке самой природой и побуждающая его к движению.

Действие, активная практическая вовлеченность в процесс – единственная гарантия усвоения ребенком знаний. Любое знание должно стать для него живым действием, сочетаться с двигательным, телесным опытом. При этом усвоение двигательного, телесного опыта довольно длительно: оно охватывает все дошкольное детство.

Задачи реализации Программы

В дошкольном возрасте особое значение имеет формирование правильной осанки и двигательной культуры, общее укрепление мышечного корсета, профилактика плоскостопия, формирование правильных изгибов позвоночника и др.

Занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности обычно приводят к адаптации к физическим нагрузкам и изменениям во всех органах и системах, обеспечивающих энергетическую функцию, адаптации опорно-двигательного аппарата и «рабочих» органов, участвующих в двигательной деятельности.

Все перечисленные эффекты дают важные преимущества тренированному человеку, и обеспечивают ему иное, более высокое качество жизни, по сравнению с нетренированным.

В дошкольном возрасте одним из важных направлений является создание так называемой школы движений, включающей формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. Запас двигательных действий у детей 3–7-летнего возраста весьма ограничен, что требует развития широкого круга физических способностей на фоне расширения двигательного опыта.

Воспитательные задачи связаны с приобретением социально значимых качеств личности дошкольника через реализацию физического и психического потенциала как при выполнении двигательных упражнений в конкретных ситуациях, так и в повседневной жизни.

Конкретизация решения каждой задачи должна быть в их смысловом выражении, в содержательной характеристике, в количественных показателях (объем, интенсивность, периодичность), а также в способах коррекции и управления процессом физического воспитания.

В соответствии с целями и общими характеристиками Программы можно сформулировать три группы задач:

1) оздоровительная:

– укрепление здоровья;

– физическое развитие;

– коррекция нарушений физического развития детей;

2) образовательные:

– создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

– дифференцированное воспитание у детей различных физических способностей, обеспечивающих должный уровень общей физической подготовленности;

– формирование умений реализовать свой физический потенциал в различных двигательных ситуациях, обогащающих общий двигательный опыт;

– приобретение знаний в области свой физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

3) воспитательные:

– формирование осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– содействие гармоничному развитию личности ребенка, включая воспитание духовно-нравственных, эстетических и волевых качеств.

Принципы и подходы, использованные в Программе

Программа реализует основные общепедагогические принципы (активности, постепенности, систематичности, последовательности, наглядности, доступности), а также специальные принципы, отражающие специфические закономерности физического воспитания:

– *всестороннего развития* каждого ребенка, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств; инициативности, самостоятельности и ответственности;

– *личностно-ориентированного взаимодействия* взрослого с ребенком, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка; поддержку и развитие инициативы в различных видах деятельности;

– *интеграции образовательных областей*;

– *развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка;

– *возрастной адекватности и индивидуализации* в процессе физического воспитания, то есть учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

– *непрерывности*, обеспечивающий последовательность занятий и преемственность между ними;

– *системного чередования нагрузок и отдыха*, состоящий в сочетании высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка;

– *цикличности*, который заключается в повторяющейся последовательности занятий, что позволяет повысить тренированность, улучшить физическую подготовленность ребенка;

– *оздоровительной направленности*, дающий возможность решать задачи укрепления детского здоровья.

Особенности структуры Программы

Программа включает следующие разделы:

«Знания о физической культуре»;

«Способы двигательной деятельности»;

«Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» посвящен истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

В разделе «Способы физкультурной деятельности» дети знакомятся с возможными движениями человека, осваивают основные жизненно важных умения и навыки.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие дошкольников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Одна из **особенностей** Программы – **модульное распределение материала**. Это позволяет в зависимости от погодных условий, материально-технической базы и интересов детей выбрать занятия физической культурой с элементами того или иного вида спорта либо сочетать компоненты представленных модулей.

Возрастные особенности физического развития дошкольников

Физическое развитие детей рассматривается как один из обобщающих параметров здоровья и социального благополучия общества. Именно особенности развития детского организма предопределяют основные перспективы здоровья последующих поколений, включая потенциальное долголетие и передачу определенных им качеств.

На занятиях физической культурой, дети не только получают необходимые знания, но и познают себя, возможности своего организма, закаляют свой характер, формируют тело.

В дошкольном возрасте процессам роста и развития организма свойственны определенные закономерности:

– неравномерность темпа роста и развития;

– неодновременность (гетерохронность) роста и развития отдельных органов и систем;

– обусловленность роста и развития полом;

– биологическая надежность функционирования систем организма;

– обусловленность процессов как генетическими, так и средовыми факторами;

– периодичность в изменении ростовых процессов (акселерация, децелерация, секулярный тренд).

Общая оценка физического развития того или иного человека, обычно включает три составляющих:

1) уровень физического развития;

2) соматотип – соотношение трех основных размеров тела (длина тела, его масса, окружность грудной клетки);

3) интенсивность нарастания тотальных размеров сердца.

По мнению многих специалистов, в течение первых трех лет жизни у ребенка самый высокий потенциал к обучению и развитию.

Чем раньше ребенок начнет ползать, ходить, бегать, тем больше у него шансов раньше научиться читать, считать и самостоятельно думать. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов.

В отличие от взрослых, ребенок постигает мир всеми органами чувств. Зрение, слух, обоняние, осязание для него одинаково важны. Дошкольник исследует мир буквально каждой частью своего существа. И запрещать ему это делать – значит **запрещать развиваться!**

Ребенок быстро учится у своих сверстников, ощущая дух соперничества. Важно с первых шагов прививать коммуникабельность и доброту в общении друг с другом.

Для правильной организации физкультурно-спортивной деятельности дошкольников, необходимо учитывать потенциал детского организма и характерные особенности развития, связанные с работой опорно-двигательного аппарата; центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем; анализаторов.

1. **Опорно-двигательный аппарат.** Для дошкольного возраста типично относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, при этом темпы прироста его отдельных размерных признаков различны. Примерно к двум годам вес ребенка составляет около 1/5 веса взрослого, пропорции тела начинают выравниваться. В этом возрасте у ребенка больше хрящей, чем костей, которые еще мягки и эластичны. Однако уже хорошо укрепляются кости черепа и позвоночника. Объем жировой ткани обычно уменьшается, зато увеличивается объем мышц за счет резкого увеличения двигательной активности.

Так, у детей от 4 до 7 лет костный компонент массы тела увеличивается на 18,35%, жировой – на 17,25%, мышечный – на 25%. На фоне продолжающегося окостенения скелета неправильная нагрузка может привести к сутулости и искривлениям позвоночника. Особенно часто это наблюдается у детей со слабой мускулатурой и мало двигающихся. В дошкольном возрасте требуется повышенная игровая и общая двигательная активность как средство противодействия социально обусловленной гипокинезии в

рамках дошкольного обучения. Поэтому для сохранения и укрепления здоровья детей этого возраста необходим гигиенически обоснованный двигательный режим.

Такие факторы, как повышенная суставная подвижность, особая эластичность связочного аппарата, большое количество хрящевой ткани в скелетных образованиях, делают дошкольный возраст наиболее благоприятным для целенаправленного развития подвижности во всех основных суставах. Это подтверждается результатами многих исследований.

С другой стороны, из-за пластичности детского скелета важно соблюдать осторожность при использовании силовых упражнений, строго дозировать нагрузки на позвоночник, особенно вертикального (сжимающего) давления «ударного» характера, уделяя пристальное внимание формированию правильной осанки.

Любая физическая нагрузка на ребенка должна распределяться в равной степени на все звенья тела.

У дошкольников развитие мышц верхних конечностей опережает развитие мышц нижних конечностей. Наиболее интенсивно развиваются мышцы рук в 6–7 лет. К 7 годам постепенно завершается окостенение рук; укрепляются суставной и связочный аппараты, а также мышцы кисти. Это позволяет выполнять более тонкую и тяжелую работу руками, а также ряд сложных физических упражнений.

Кроме того, морфологический и функциональный потенциал еще не достигает своих максимальных значений. Для формирования мышечной системы и функции энергообеспечения критическим оказывается 7-летний возраст. Поэтому следует подбирать физические упражнения развивающего характера и сочетать движения отдельными звеньями тела, регулируя степень физической нагрузки в соответствии с конкретным возрастным этапом.

2. **Центральная нервная система**. В дошкольном возрасте почти завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток; вместе с тем, возбуждение преобладает над торможением. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы в детском возрасте – все это способствует лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

К концу дошкольного возраста, по мере структурно-функционального созревания мозга, совершенствуются нейрофизиологические механизмы, и возрастают функциональные и адаптационные возможности ребенка.

3. **Дыхательная система.** Для возрастного развития системы дыхания, как и для других функциональных систем, характерно чередование периодов интенсивного и замедленного развития ее функций на разных этапах онтогенеза. До 3 лет происходит усиленный рост легких и дифференцировка их отдельных элементов. В возрасте от 3 до 7 лет темпы роста легких снижаются. У детей 3–4 лет во время бодрствования частота дыхания составляет 25–35 циклов в минуту; в 5–7 лет, на фоне относительно слабого развития дыхательных мышц, дыхание является поверхностным и частым – 22–24

цикла в минуту. В дошкольном возрасте значительно увеличивается масса легких, а структурные изменения обусловливают повышение их жизненной емкости. В начале этого периода активнее меняются показатели эффективности легочного газообмена (поглощение кислорода и выделение углекислого газа), увеличиваются возможности системы в максимальной вентиляции легких (МВЛ).

Морфологические исследования показали, что легкие детей, по сравнению со взрослыми, содержат больше рыхлой клетчатки, богатой лимфатическими сосудами и коллагеновыми волокнами, что определяет их большую эластичность и меньшую воздушность. Рост бронхиального дерева продолжается весь период роста ребенка, хотя дифференцировка бронхов заканчивается к 7 годам.

Одновременно с увеличением возможностей внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы отмечается рост показателей потребления кислорода, как в условиях покоя, так и при напряженной мышечной работе.

Данные изменения свидетельствуют о повышении потенциала в обеспечении мышц кислородом, совершенствовании энергообменных процессов. Благодаря возрастным изменениям в системе дыхания детей расширяются ее функциональные границы, что, прежде всего, сказывается на увеличении возможной продолжительности физических упражнений наряду с высокой частотой дыхания и относительно небольшими дыхательными объемами. Поэтому, развивая у дошкольников выносливость, необходимо строго регламентировать физические нагрузки.

4. **Сердечно-сосудистая система.** Сердечно-сосудистая система дошкольников имеет следующие особенности: масса сердца новорожденного 20–24 г, то есть достигает 0,8–0,9% массы тела (у взрослого – 0,48–0,52%). Масса сердца утраивается к 2–3 годам и возрастает в 5 раз к 6 годам. В 7 лет вес сердца составляет 0,5% веса всего тела (соотношение, близкое к показателям взрослого). При этом органы и ткани организма детей снабжаются кровью почти в два раза быстрее, чем у взрослых. Причина этому – более высокая частота сердечных сокращений и скорость кровотока, что на фоне пониженного артериального давления, вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Частота пульса у детей во время физической нагрузки небольшой интенсивности отмечается в пределах 100–130 ударов в минуту, для нагрузки средней интенсивности – 130–150 ударов в минуту, учащение же пульса до 180–200 ударов в минуту свойственно для предельной нагрузки.

В целом, сердечно-сосудистая система дошкольников обеспечивает выполнение физической работы различной интенсивности и напряженности, но в сочетании с дыхательной системой, она в большей степени содействует движениям аэробного характера и регламентирует длительные физические упражнения.

5. **Анализаторы.** Степень развития двигательного анализатора детей дошкольного возраста можно оценить как зрелую. Вместе с тем, функциональные возможности двигательного и других анализаторов различны, что в какой-то мере объясняется недостаточной сформированностью отдельных областей

коры головного мозга, которые программируют и контролируют произвольные движения, что отражается на освоении и воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой. У дошкольников комплекс анализаторов отвечает за выполнение разнообразных физических упражнений различной параметрической модальности (силовые, точностные, амплитудные и т. п.) на фоне постоянного совершенствования анализаторных систем.

Давая характеристику дошкольникам в целом, можно сделать следующие выводы:

– начало дошкольного периода – узловой момент, когда меняются жизненные условия и «статус» ребенка, увеличиваются разного рода нагрузки, организм ускоренно развивается и перестраивается;

– физическое развитие детей сопровождается значительными колебаниями различных параметров;

– определенная динамика «чувствительности» организма к внешним воздействиям, в частности к физическим упражнениям конкретной направленности, требующая акцентированного физического развития.

Сложность физического воспитания дошкольников и необходимость учета индивидуальных особенностей каждого из них во многом объясняют противоречивость данных о динамике отдельных показателей физического развития детского организма.

В связи с этим, для эффективного физического развития дошкольника важно принять во внимание показатели функциональных возможностей детского организма, выделить базовые критерии для организации физкультурных занятий, подобрать адекватные физические нагрузки.

Планируемые результаты освоения Программы

Требования ФГОС ДО к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливают необходимость определения результатов освоения

образовательной программы в виде целевых ориентиров.[3] В предлагаемой Программе они разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ДО к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры физического развития на этапе завершения дошкольного образования (согласно ФГОС ДО):

– ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, в том числе двигательной; способен выбирать себе род занятий, участников по двигательным играм;

– ребенок обладает установкой положительного отношения к двигательной активности;

– активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных двигательных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты во время двигательных игр;

– ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в двигательной деятельности;

– у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносливый, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

– ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в двигательной деятельности; может соблюдать правила безопасного поведения во время физических упражнений и двигательных игр, правила личной гигиены;

– осознает пользу занятий физической культурой, ее роль в сохранении и укреплении здоровья;

– осознает необходимость здорового образа жизни, стремится к нему;

– владеет гимнастическими упражнениями;

– у ребенка сформировано целостное восприятие своих потенциальных возможностей.

Итогом освоения программы является:

1) активизация двигательной активности детей и приведение объема двигательного режима к возрастным нормам;

2) развитие эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания преимущественно через игровую деятельность;

3) развитие двигательных способностей дошкольников в соответствии с возрастными нормами;

4) сформированность интереса к выполнению физических упражнений;

5) освоение двигательных умений и упражнений, направленных на формирование правильной осанки, и профилактику плоскостопия.

---

[3] ФГОС ДО, п. 4.1.

При реализации Программы предусмотрена педагогическая диагностика (мониторинг) физического развития и сформированности двигательных навыков детей. Согласно ФГОС ДО такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.[4]

Материалы для проведения педагогической диагностики представлены в отдельном пособии (см. «Учебно-методическое обеспечение Программы», с. 35).

[4] ФГОС ДО, п. 3.2.3.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Описание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

Одна из первоочередных задач, стоящих перед педагогом, –
пробудить у детей интерес к занятиям физической культурой, сформировать потребность в ежедневной двигательной активности.

В дошкольном возрасте важно приучить ребенка к ежедневным физическим упражнениям и подвижным играм как обязательным и непреложным элементам повседневной жизни. В этот период необходимо создавать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений и закаливающих процедур.

Следует воспитывать у детей интерес к освоению новых видов физических упражнений, к повышению уровня своих физических способностей, к участию в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закаливание должно стать привычным элементом режима дня. Все это позволит хорошо подготовиться к началу учебы в школе.

Раздел «Знания о физической культуре»

Вторая младшая группа

Формировать представления о здоровье, о полезной и вредной для человека пище; о пользе подвижных игр, закаливания; о физических упражнениях.

Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши).

Средняя группа

Формировать представления о здоровом образе жизни, осанке человека, режиме питания, пользе овощей и фруктов, витаминах, важности для здоровья сна, закаливании, гигиенических процедур, движений.

Знакомить с историей физической культуры.

Старшая группа

Продолжать формировать умение определять свое самочувствие.

Формировать представления о пользе гигиенических процедур, движений, закаливания; о правильной осанке.

Подготовительная к школе группа

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека, об активном отдыхе.

Формировать умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»[5]

Самостоятельные занятия с родителями

Выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток.

Организовывать и проводить подвижные игр во время прогулок и каникул.

Раздел «Физическое совершенствование»

Примерное содержание занятий с детьми 3–4 лет

(всего 72 занятия, 1–9-й месяцы – 32 занятия)

Период занятия / Вид развития	1–3-й месяц занятий	4–5-й месяц занятий	6–7-й месяц занятий	8–9-й месяц занятий
Развитие двигательной активности	Перешагивать через препятствия высотой 30–35 см. Подниматься и опускаться по наклонной доске шириной 15 см, приподнятой одним концом от пола на 30–35 см	Переступать с одной балансировочной поверхности на другую. Выполнять удары ногой по мячу в заданном направлении. Выполнять прыжки на двух ногах	Попадать в крупную цель с расстояния 2–3 м. Двигаться спиной вперед (пятиться). Выполнять упражнения по принципу «челночного бега»	Выполнять упражнения, держа равновесие. Выполнять упражнения с утяжеленным предметом до 0,5 кг. Выполнять прыжки в длину
Развитие мелкой моторики	Аккуратно сворачивать изделия из ткани	Шнуровка. Застегивание пуговиц	Пересыпать, перекладывать крупу, фасоль, либо мелкие игрушки	Сматывать и разматывать клубочки

[5] В течение года.

Сенсорное развитие	Находить лишний предмет. Различать «право» и «лево»	Группировать предметы по признакам	Начинать и прекращать движение по звуковому сигналу (либо вкл., выкл. музыки)	Менять направление движения по звуковому сигналу

Примерное содержание занятий с детьми 4–7 лет

Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом-марш!», «Стой!»

Модуль 1. Физическое воспитание с элементами легкой атлетики

4 года

Ходьба. Обычным шагом по прямой, по кругу, на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.

Бег. Обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, врассыпную, с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

Прыжки. На двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая подвешенный предмет, через линию, шнур, через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Броски. Набрасывание колец на кольцеброс с расстояние 1–1,5 м.

5 лет

Ходьба. Свободным широким шагом, ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы, приставным шагом в сторону, мелким и широким шагом змейкой между предметами, ходьба в колонне по двое (в парах), с выполнением заданий, с высоким подниманием колен.

Бег. Обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями, непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой;

челночный бег 3 раза по 10 м, на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года – 30 м за 7,5–8,5 секунды), боком, приставным шагом.

Прыжки. На месте на двух ногах (10 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 30–40 см прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5 см, с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см).

Метание. Малого мяча на дальность, в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) с расстояния 1,5–2 м.

Броски. Набивного мяча (0,5 кг) от груди.

6 лет

Ходьба. Свободным широким шагом, ходьба на носках, на пятках с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы, ходьба с изменением направления, с выполнением заданий, ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, ходьба в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег. Обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями, непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года – 30 м за 7,5–8,5 секунды), боком, приставным шагом.

Прыжки. На двух ногах на месте (по 15–20 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места, прямо и боком, через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Метание. Малого мяча на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Броски. Набивного мяча (0,5 кг) от груди, прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

7 лет

Ходьба. Обычная, на носках с различным положением рук, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе, в колонне по одному, по

двое, по трое, по четыре, ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную, ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег. Обычный, на носках, высоко поднимая колено, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий, по скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа, непрерывный бег в течение 2–3 минут, со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м, на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Прыжки. На двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее

50 см), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Метание. В горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель, на дальность (6–12 м) левой и правой рукой.

Модуль 2. Физическое воспитание с элементами гимнастики

4 года

Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, сед в группировке, перекаты на животе.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; по лестнице, положенной на пол, ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см), лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноименным и разноименным способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, танцевальные шаги (приставной, галопа), преодоление полосы препятствий, включающие 3–4 задания в беге, прыжках, лазании и перелезании, вис спиной к гимнастической стенке с помощью воспитателя.

Упражнения с предметами. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд), каты мяча по полу в парах, по кругу, пролезание в обруч.

5 лет

Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, в седе, перекаты назад-вперед в группировке («качалочка»), стойка на лопатках («березка»).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивные мячи (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук, преодоление полосы препятствий, включающие 3–4 задания в беге, прыжках, лазании и перелезании, вис согнув ноги спиной к гимнастической стенке с помощью воспитателя.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, перелезание через гимнастическую скамейку, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Упражнения с предметами. Пролезание через несколько обручей, прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м), бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

6 лет

Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, в седе, перекаты в группировке («качалочка»), из положения лежа на груди прогнувшись руки вверх, перекаты прогнувшись, перекаты боком, согнувшись стойка на лопатках («березка»), мост из положения лежа с помощью воспитателя, кувырок вперед с возвышения на маты с помощью воспитателя.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках, ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, с мешочком песка на голове, ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия, ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками, перелезание через несколько предметов подряд, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, поднимание прямых, согнутых ног в висе, преодоление полосы препятствий, включающие 5–6 заданий в беге, прыжках, лазании и перелезании.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе,

подтягиваясь руками; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, перелезание через гимнастическую скамейку, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево), разновидности передвижений в смешанных упорах.

Упражнения с предметами. Пролезание в обруч разными способами, бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками, перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли); отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м).

7 лет

Акробатические упражнения. Перекаты прогнувшись, перекаты вперед-назад в группировке, перекаты боком согнувшись, упор присев, стойка на лопатках («березка»), мост из положения лежа на спине.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали, преодоление полосы препятствий, включающие 5–6 заданий в беге, прыжках, лазании и перелезании.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, перелезание через препятствие (60–80 см), лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево), разновидности передвижений в смешанных упорах.

Упражнения с предметами. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку; бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами, отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Модуль 3. Зимние прогулки с элементами лыжных гонок и катанием на санках (для снежных районов)

Организующие команды и приемы. Переноска лыж к месту проведения занятия, укладка лыж на снег.

Способы передвижений на лыжах. Перенос веса тяжести с ноги на ногу на лыжах (имитация ступающего шага)**,** ступающий, скользящий шаг без палок.

Повороты. Переступанием на месте.

Спуск. В основной стойке.

Подъем. Ступающим и скользящим шагом.

Торможение. Падением.

Катание на санках.

Модуль 4. Подвижные игры и элементы спортивных игр

На умственное развитие ребенка дошкольного возраста постоянное влияние оказывают игровая ситуация и действия. Опыт игровых и реальных взаимоотношений ребенка в сюжетно-ролевой игре ложится в основу особого свойства мышления, позволяющего стать на точку зрения других людей, предвосхитить их будущее поведение и в зависимости от этого строить свое собственное поведение.

Примерные игровые упражнения для детей 3–4 лет

№ п/п	Упражнение	Текст упражнения
1	«Мы растем»	Мы становимся все выше, достаем руками крыши. На два счета поднялись, три, четыре – руки вниз!
2	«Бабочки»	Упражнение такое: руки ставь за головою! Словно бабочки летаем, крылья сводим, расправляем. Раз-два, раз-раз – дружно делает наш класс!
3	«Ловля комара»	Руки вверх поднять пора, чтоб поймать нам комара, а потом их дружно вниз – в стойку прежнюю вернись!
4	«Самолет»	Руки ставим все в разлет, появился самолет. Мах крылом туда-сюда. Делай – раз, и делай – два!
5	«Клен»	Ветер тихо клен качает, вправо, влево

№ п/п	Упражнение	Текст упражнения
		наклоняет. Раз – наклон и два – наклон, зашумел листвою клен
6	«Флюгер»	Флюгер строится у нас, повращаемся сейчас. Ветер – справа, ветер – слева – флюгер вертится умело
7	«Дровосек»	Дровосеками мы стали, топоры дружно подняли и, руками сделав взмах, по полену сильно «Бах!»
8	«Ванька-встанька»	Ванька-встанька! Приседай-ка! Непослушный ты какой, нам не справиться с тобой!
9	«Карлики и великаны»	Чудеса у нас на свете: стали «карликами» дети, а потом все сразу встали – «великанами» мы стали
10	«Мяч»	Скачет, скачет, скачет мяч, припустился резво вскачь. Скок, скок, скок – приземлился на носок
11	«На парад»	Сильный, смелый наш отряд, дружно вышел на парад. Выше ногу, тверже взгляд, как в строю идет солдат»
12	«Солнышко»	Солнце дети высоко. Все вдыхаем глубоко, руки вниз мы опускаем и свободно выдыхаем. Раз-два – все вдыхаем, 3–4 – выдыхаем

Приведенные упражнения могут использоваться как на занятиях музыкальной ритмикой, так и в игровых заданиях.

В таблице ниже приведены примеры подвижных игр, при использовании которых можно развивать различные качества и умения детей дошкольного возраста.

Примерные подвижные игры для 4–7 лет

№ п/п	Название игры	Качества
1	«Близкие знакомые», «Запомни движение», «Запрещенное движение», «Вызов номеров», «Мышеловка»	Внимание, дисциплинированность, быстрота реакции
2	«Найди свое место», «Угадай кто и где кричит»	Ориентировку в пространстве, чувство коллективизма
3	«Веретено», «Вернись на место», «Верхом на мяче», «Вращай одновременно»	Координации движений, гибкость, внимание
4	«Бабочки и стрекозы», «Белые медведи», «Борьба за мяч»	Быстрота движений, внимание, волевые качества

Элементы спортивных игр

3–4 года

Футбол, баскетбол, волейбол. Ведение мяча по прямой, удар ногой по воротам (с расстояния 2–3 м между кеглями), перебрасывание мяча друг другу стоя от груди, перебрасывание мяча через скакалку натянутую на высоте 1 м с расстояния 1–1,5 м.

5 лет

Футбол, баскетбол, волейбол. Ведение мяча по прямой, удар ногой по воротам (с расстояния 3–4 м между кеглями); перебрасывание мяча друг другу стоя от груди, из-за головы, перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола, перебрасывание мяча друг другу стоя от груди, из-за головы, стоя на коленях, перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола, перебрасывание мяча через скакалку натянутую на высоте 1 м с расстояния 1,5 м.

6 лет

Футбол, баскетбол, волейбол. Ведение мяча по прямой, змейкой (расстояние 8 м), удар ногой по воротам (с расстояния 4-5 м между кеглями), удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега, удар мяча о стену и обратно; перебрасывание мяча друг другу стоя от груди, из-за головы,

перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола, перебрасывание мяча через скакалку натянутую на высоте 1 м с расстояния 2 м.

7 лет

Футбол, баскетбол, волейбол. Ведение мяча по прямой, змейкой поочередно правой, левой ногой, удар ногой по воротам (с расстояния 5–6 м между кеглями), удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега, ведение мяча с изменением направления, удар мяча о стену и обратно, ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «туннель» – прокатывание мяча между ног, ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам; броски мяча двумя руками от груди в парах, в щит высотой 1,5 м с расстояния 1,5–2 м, перебрасывание мяча друг другу стоя от груди, из-за головы, стоя на коленях, перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола, перебрасывание мяча через скакалку натянутую на высоте 1,5 м с расстояния 2 м.

Модуль 5. Физическое воспитание с элементами плавания

Подготовительные упражнения на суше для обучения плаванию. Горизонтальные «восьмерки» внутрь, затем наружу, сначала прямыми, затем согнутыми руками, горизонтальные «восьмерки» внутрь, затем наружу, сначала прямыми, затем согнутыми руками, в упоре сидя развести пятки, соединяя большие пальцы, затем пятки вместе, стопа выворотно – «рыбий хвост», движения руками вниз в форме «песочных часов», сед на полу, руки вперед к низу, ладони наружу – имитация гребкового движения – наклон вперед, руки, через стороны назад, касаясь пола большим и указательным пальцами, упор сидя, на предплечьях, вертикальные «ножницы».

Подготовительные упражнения в воде для обучения плаванию. Стоя по пояс в воде, горизонтальные и вертикальные «восьмерки», лежа на спине, опираясь руками о дно – «вертикальные ножницы» ногами, то же упражнение повторить на животе; упражнение в парах – взяться за руки и передвигаться в воде чуть ниже пояса сначала шагом, затем бегом, помогая себе гребковыми движениями свободной руки; стоя в воде по пояс, наклониться вперед, опустить голову в воду и открыть глаза; упражнение в парах – стоя лицом друг к другу, и держась за руки, поочередные приседания с выдохом в воду, стоя в воде по пояс, наклониться вперед, опустить лицо на воду, касаясь ее щекой – вдох, затем повернуть лицо в воду – выдох через рот и через нос, «поплавок»; сделать вдох, присесть под воду, задержав дыхание, принять положение плотной группировки и в этом положении всплыть на поверхность; «звездочка» – сделать вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабить руки и ноги и развести их в стороны; скольжение на груди – встать лицом к берегу, поднять руки вверх и свести их ладонями вместе (голова между рук), сделать вдох; оттолкнуться ногами от дна и скользить вперед, то же упражнение выполнить на спине; стоя по пояс в воде движения руками кролем, согласованные с дыханием, опустить лицо щекой на воду вдох, выдох в воду с проносом по воздуху одной руки и гребком другой, то же выполнить на шагах.

Модуль 7. Физическое воспитание с использованием элементов детского фитнеса

3–4 года

Физкультурно-оздоровительное фитнес занятие игровой направленности, по единой сюжетной линии. Выполнение упражнений последовательно по полосе препятствий, основанных на ходьбе (передвижение различными способами, с различными положениями рук и туловища), перешагивания, перелезание, ползание и т. п.

В основной части занятий упражнения на развитие координации движений, гибкости, скоростно-силовых способностей, формирование правильной осанки, укрепление сводов стопы. В занятия включаются элементы танцев, гимнастики, фитбол-гимнастики, игры с предметами, коррекционные упражнения.

5 лет

Физкультурно-оздоровительные занятия игровой направленности, по единой сюжетной линии с использованием подвижных и элементов спортивных игр.

Занятия направленные на развитие координации движений, ритмики, гибкости, скоростно-силовых способностей, согласованности движений: фитбол-гимнастика, танцевальная аэробика, элементы фитнес-йоги, упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия.

6 лет

Физкультурно-оздоровительные занятия игровой направленности с использованием подвижных и элементов спортивных игр. Спортивные игры по упрощенным правилам.

Специализированные занятия: танцевальная аэробика, фитбол-гимнастика, фитбол-аэробика, занятия со скакалкой, фитнес с элементами видов спорта в основной части урока (акробактика, гимнастика, художественная гимнастика, единоборства, бокс, теннис, чир-спорт и т.п.), фитнес-йога, занятия с элементами пилатеса.

Специализированные занятия на формирование правильной осанки.

7 лет

Физкультурно-оздоровительные занятия игровой направленности с использованием подвижных и спортивных игр. Спортивные игры по упрощенным правилам.

Специализированные занятия: танцевальная аэробика, фитбол-гимнастика, фитбол-аэробика, занятия со скакалкой, фитнес с элементами видов спорта в основной части урока (акробактика, гимнастика, художественная гимнастика, единоборства, бокс, теннис, чир-спорт и т.п.), фитнес-йога, занятия с элементами пилатеса, занятия с отягощениями (гантели, утяжеленные мячи, амортизаторы) на развитие скоростно-силовых способностей, занятия на специализированных тренажерах.

Специализированные занятия на формирование правильной осанки.

Взаимодействие с семьей

Роль семьи в физическом воспитании детей, как известно, велика и ответственна. Однако семейное воспитание должно проходить в единстве с ДОО[6].

Одна из важных задач семьи состоит в том, чтобы прививать детям с младенческих лет навыки физического воспитания, и положительное отношение к ним, а также способствовать формированию установки на здоровый образ жизни как приоритетное направление в физическом воспитании. Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия.

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей в семье относятся:

– гигиеническая гимнастика;

– индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях;

– активный отдых на свежем воздухе;

– участие совместно с родителями в различных соревнованиях, конкурсах;

– закаливающие процедуры.

Следует особо отметить участие совместно с родителями в различных соревнованиях – конкурсах («Мама, папа, я – спортивная семья») и викторинах; важно активное участие и согласие родителей в мероприятиях данного вида, так как это способствует не только оздоровлению, повышению физической культуры, пропаганде здорового образа жизни, но и сплочению семьи.

[6] ФГОС ДО, п. 2.11.2.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебно-методическое обеспечение Программы

В учебно-методический комплект Программы входят следующие пособия:

Развитие через движение : Мониторинг индивидуального физического развития детей 3–7 лет : метод. пособие / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Развитие через движение : Проектирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 3–7 лет : метод. пособие / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Развитие через движение : Подвижные игры и упражнения для дошкольников : метод. пособие / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Развитие через движение : Растим ребенка здоровым : книга для родителей / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Развитие через движение : Дневник здоровья для детей 4–5 лет / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Развитие через движение : Дневник здоровья для детей 5–6 лет / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Развитие через движение : Дневник здоровья для детей 6–7 лет / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Развитие через движение : Спартакиада в ДОО : метод. пособие для педагога / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Развитие через движение : наглядно-дидактические материалы для работы с детьми 4–7 лет / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022.

Материально-техническое оснащение Программы

Во ФГОС ДО определены требования к развивающей предметно-пространственной среде (РППС).[7] РППС охватывает не только помещение группы, но и организации в целом, в том числе территории,

[7] ФГОС ДО, п. 3.3.

прилегающей к ДОО. В ней должны быть обеспечены условия для общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Кроме того, РППС должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Таким образом, ФГОС ДО определяет РППС как часть образовательной среды, представленную специально организованным пространством (помещениями, участком и т. п.), материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа.

Эффективность реализации Программы в значительной степени определяется полноценным материально-техническим обеспечением, в состав которого входят:

1) навесная перекладина, устанавливаемая на пролетах гимнастической стенки – 6 шт.;

2) ковровое покрытие – 1 шт.;

3) шведская стенка – 10 шт.;

4) маты разных размеров – 20 шт.;

5) скамейка гимнастическая – 10 шт.;

6) гимнастические наклонные доски – 2–4 шт.;

7) мячи малые (*d* 6 см) – 15 шт., мячи резиновые – 15 шт.;

8) скакалки гимнастические – 15 шт.;

9) скакалки длинные гимнастические – 2 шт.;

10) обручи (*d* 100 см) – 15 шт.;

11) зеркало настенное 12 х 2 м – 1 шт.;

12) музыкальный центр – 1 шт.;

13) мячи набивные (0,5 кг., 1 кг.) – 15 шт.;

14) кольцеброс – 2 шт.;

15) конусы (*h* 40 см) – 10 шт.;

16) разноцветные кубики – 15 шт.;

17) куб «большой» (70х80х40) – 1шт.;

18) куб «маленький» (70х50х30) – 1 шт.;

19) фитбол для детей (диаметр 45 см) – 16 шт.;

20) фитбол (диаметр 65 см) – 1 шт.;

21) кегли – 20 шт.

Планирование процесса физического развития

детей 3–7 лет

Основой здорового образа жизни и полноценного развития дошкольников является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержания деятельности детей обеспечивают им хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня чрезвычайно важен и с точки зрения физического здоровья. Врачи считают, что к трем годам у ребенка должен формироваться режим, по которому он будет жить до школьной поры. Особое внимание следует обратить на такие элементы режима дня, как:

питание;

сон и второй (дневной) сон;

прогулка;

домашние игры и занятия (просмотр мультфильмов, чтение книг и т. д.);

физическое воспитание.

Питание по времени позволяет организму лучше усваивать все необходимые питательные вещества.

Хороший сон эффективнее восстанавливает силы. У ребенка много энергии уходит на рост и познание окружающего мира, поэтому для «переваривания» новых впечатлений ему нужен дневной отдых.

Развитие детей 3–7 лет средствами физической культуры проходит в основном в форме групповых занятий по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Образовательные задачи решаются также в ходе:

– режимных моментов;

– совместной деятельности взрослого и детей,

– самостоятельной деятельности детей;

– в процессе взаимодействия с семьями воспитанников.

Для достижения максимального эффекта физического развития детей следует использовать рекомендуемые объемы нагрузки основными показателями которой являются количество и общая продолжительность занятия.

Продолжительность и количество занятий
физической культурой детей 3–7 лет

Возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия

3–7 лет	3–4	Группой 30–45 мин

Объем времени (в минутах) в неделю,
отведенный на игровую деятельность в детском саду

Формы работы	**3–4 года**	**4–5 лет**	**5–6 лет**	**6–7 лет**
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе (утро, вечер)	150	175	200	200
Игры, хороводы, игровые упражнения в течение дня	75	100	125	150
Музыкальные занятия и ритмика	45	60	90	105

При реализации Программы важно учитывать требования к технике безопасности в условиях практических занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.

Безопасность зависит от таких факторов, как:

– правильный выбор упражнений;

– широкое применение системы подготовительных и подводящих упражнений;

– соблюдение принципа сопряженной тренировки – опережающее развитие физических качеств, необходимых для формирования тех или иных двигательных навыков и умений;

– оказание помощи и страховки;

– правильная, продуманная организация занятий;

– соблюдение гигиенических требований к проведению занятий; по результатам медицинских осмотров и тестирования знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;

– исправное оборудование.

ДОО формируют учебно-тренировочные группы, предоставляют место и время для проведения занятий, обеспечивают медицинский контроль и допуск к занятиям.

Список использованной и рекомендуемой литературы

Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образо-вания в Российской Федерации : материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период с 2006 по 2026 г. / В.К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №5. – С. 2–6.

Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 23.

Борисова, В.В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников / В.В. Борисова, Т.А. Шестакова. – Тула : ТГПУ, 2011. – 84 с.

Губа, В.П. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста : учебно-метод. пособие / В.П. Губа, А.А. Солонкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 87 с.

Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников: учеб.пособие / А.А. Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К. Полещук, С.А. Соллогуб. – Калининград : КГУ, 1997. – 71 с.

Лагутин, А.Б. Общеразвивающая программа по гимнастике для детей 4–7 лет / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина, Е.С. Игоно-ва. – М. : ФГБУ «Федеральный центр подгот. спортивного резерва», 2016. – 146 с.

Лескова, Г.П. Оценка физической подготовленности дошкольников / Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина // Дошкольное воспитание. – 1989. – №10. – С. 35–43.

Лисицкая, Т.С. Физическое развитие дошкольников : учебно-метод. пособие для подготовки к школе / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. – М. : АСТ : Астрель, 2014. – 94 с. – (Планета знаний. Предшкольная пора).

Мартынова, Е.А. Физическая культура : планирование работы по освоению образовательной области детьми 2–7 лет по программе «Детство» / авт.-сост. Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. – Волгоград : Учитель, 2013. – 302 с.

От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 336 с.

Соковиков, О.Б. Комплексная программа «Маугли» в многолетней оздоровительной подготовке детей 4–7 лет / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, О.Н. Назарова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2021. – №3. – С. 14–16.

Соковиков, О.Б. Оптимизация физических нагрузок детей дошкольного возраста / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, О.Н. Назарова, А.В. Петров // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2021. – №4. – С. 71–73.

Спортивно-оздоровительная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / под общ. ред. О.Б. Соковикова, Л.А. Новиковой, О.Н. Назаровой, А.В. Петрова. – М. : Спортивная книга, 2021. – 193 с.

Физическое и нервно-психическое развитие детей раннего возраста : учебно-метод. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / сост. Н.Ю. Крючкова, Е.А. Филиппова, И.В. Писарева, В.Д. Краля. – Омск : БУ ДПО ОО ЦПК РЗ, 2017. – 48 с.

Физическое развитие ребенка : учебно-метод. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / сост. Р.А. Файзуллина, Е.А. Самороднова, А.М. Закирова, З.Я. Сулейманова. – Казань : КГМУ, 2011. – 65 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

С о д е р ж а н и е

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ....3
Пояснительная записка....3
Актуальность Программы....3
Общая характеристика Программы....5
Задачи реализации Программы....6
Принципы и подходы, использованные в Программе....7
Особенности структуры Программы....8
Возрастные особенности физического развития дошкольников....9
Планируемые результаты освоения Программы....15

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ....18
Описание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников....18
Раздел «Знания о физической культуре»....18
Раздел «Способы физкультурной деятельности»....19
Раздел «Физическое совершенствование»....19
Взаимодействие с семьей....33

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ....35
Учебно-методическое обеспечение Программы....35
Материально-техническое оснащение Программы....36
Планирование процесса физического развития детей 3–7 лет....37
Список использованной и рекомендуемой литературы....40

Учебное издание

Соковиков Олег Борисович
Новикова Лариса Александровна
Левченкова Татьяна Викторовна

РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ:
ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ
ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Ответственный за выпуск *А.Н. Кожевников*
Главный редактор *С.Ю. Агафонова*
Редактор *Е.А. Сухова*
Художник обложки *Сергей Гриншпун*
Дизайнер *А.В. Клюкин*

Подписано в печать 27.10.2022. Формат 60x84/16
Усл. печ. л. 2,56. Тираж 1000 экз. Заказ № 6799

ООО «Издательство «ВАРСОН»
Россия, 107553, г. Москва, ул. Б.Черкизовская, д. 30А, стр. 1
www.varson.ru, e-mail: info@varson.ru

Отпечатано в ООО «Типография Мир Печати»
Россия, 129226, г. Москва, проспект Мира, д. 209