

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

О.А. Григорьев, Н.А. Карлова, Ю.Г. Черных

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Допущено учебно-методическим советом ВГПУ  
в качестве учебного пособия для студентов,  
обучающихся по специальности  
033100 «Физическое воспитание»

ВОРОНЕЖ  
ВГПУ

УДК 372.212.1(075.8)  
ББК 74.100.5я73  
Г83

Издано по решению  
учебно-методического совета ВГПУ

Рецензенты:

зам.декана деканата по воспитательной работе,  
главный методист по физическому воспитанию  
*А.К. Лебедев* (ВОИПКиПРО)

кандидат педагогических наук, доцент  
*С.Н. Петько* (ВГИФК МГАФК)

**Григорьев О.А.**

Г83 Физическое воспитание в дошкольных учреждениях :  
учебное пособие / О.А. Григорьев, Н.А. Карлова,  
Ю.Г. Черных. – Воронеж: ВГПУ, 2006. – 91 с.

ISBN 5-88519-267-7

В учебном пособии рассматриваются задачи, содержание и методика педагогической работы по физическому воспитанию детей всех возрастных групп детского дошкольного учреждения. Дано большое количество примерных физических упражнений для всех возрастных групп детей, представлены ориентировочные конспекты утренней гимнастики и занятий по физическому воспитанию дошкольников. Отражены особенности развития двигательных функций ребенка каждой возрастной группы.

Для студентов педагогических вузов, преподавателей и инструкторов физической культуры детских дошкольных образовательных учреждений.

УДК 372.212.1(075.8)  
ББК 74.100.5я73

ISBN 5-88519-267-7

© Редакционно-издательское оформление.  
ВГПУ, 2006

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Организация физического воспитания в дошкольном возрасте.....	5
§ 1. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.....	5
§ 2. Средства физического воспитания дошкольников.....	7
§ 3. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях.....	9
Глава 2. Особенности методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.....	2
§ 1 Специфика физического воспитания дошкольников...	0
§ 2. Некоторые особенности методики проведения занятий с детьми раннего возраста.....	1
§ 3. Методика физического воспитания в первой младшей группе (2–3 года).....	2
§ 4. Методика физического воспитания во второй младшей группе (3–4 года).....	6
§ 5. Методика физического воспитания в средней группе (4–5 лет).....	4
§ 6. Методика физического воспитания в старшей группе (5–6 лет).....	4
§ 7. Методика физического воспитания в подготовительной к школе группе (6–7 лет).....	9
Глава 3. Планирование учебной работы по физическому воспитанию в детском дошкольном учреждении.....	5
.....	2
Глава 4. Учет работы по физическому воспитанию.....	5
	8

Список рекомендуемой литературы.....	6
Приложение 1.....	4
Приложение 2.....	6
Приложение 3.....	7
	0
	7
	1

## **ВВЕДЕНИЕ**

Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране изменила отношение к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, упорства, уверенности в своих силах и, конечно же, здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психологического благополучия в дошкольном учреждении может вести к деформации личности ребенка, уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающими, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского

организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворять естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей.

Данное учебное пособие раскрывает вопросы методики физического воспитания детей в детских дошкольных учреждениях. В нем освещаются вопросы организации физического воспитания во всех возрастных группах, учебного планирования и учета работы.

## **ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

### **§ 1. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста**

Период от рождения до 7 лет является наиболее важным для становления личности ребенка, его физического развития. В это время происходит становление основных, необходимых в жизни движений. Физическое воспитание как система педагогических воздействий направляет формирование моторики от хаотичных движений к таким двигательным действиям, как ходьба, бег, прыжки, метания и многим другим.

Физическое воспитание дошкольников является составной частью российской системы физического воспитания и решает общую для всех возрастных групп цель – формирование гармонично развитой личности. Исходя из цели, выделяют 3 основные, неразрывно

связанные между собой группы задач физического воспитания: *образовательные, воспитательные и оздоровительные*. Наряду с общими методическими подходами к решению перечисленных задач, необходимо отметить специфику их решения в дошкольном возрасте.

В первые годы жизни ребенка на первый план выдвигаются оздоровительные задачи. Это объясняется тем, что детский организм имеет низкую сопротивляемость к условиям окружающей среды, слабый опорно-двигательный аппарат, неразвитую сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

**Оздоровительные задачи** можно конкретизировать следующим образом:

1. Способствовать закаливанию организма, повышать сопротивляемость к воздействию условий внешней среды.
2. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию рациональной осанки. Значимость данной задачи обусловлена тем, что скелет ребенка еще не сформирован и поэтому легко поддается деформации.
3. Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов и систем. У детей с маленькой двигательной активностью отмечаются задержки в развитии сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

**Образовательные задачи** физического воспитания предполагают обучение двигательным навыкам и умениям, обучение теоретическим знаниям в области физической культуры.

Именно в дошкольном возрасте закладывается двигательная база, формируются умения в жизненно необходимых двигательных движениях (ходьба, бег, лазанье, прыжки и др.). Данные движения составляют в дальнейшем основу для освоения более сложных локомоций (плавание, бег на лыжах, катание на велосипеде, спортивные игры и др.).

Важной образовательной задачей является обучение дошкольников первоначальным знаниям, связанным с занятиями физическими упражнениями, со здоровым образом жизни. Дети должны знать элементарные основы гигиены физического воспитания, правила выполнения физических упражнений, основы техники безопасности занятий.

В настоящее время актуальной задачей является обучение детей основам самостоятельных занятий физическими упражнениями, и что особенно важно, формирование у них интереса к физической культуре.

Среди широкого круга *воспитательных задач* можно выделить следующие:

1. Разностороннее воспитание двигательных способностей. В то же время специфика физического развития ребенка, учет сенситивных периодов его развития предполагает направленность на воспитание координационных способностей (точности движений, ритма, развитие равновесия и ориентации) и скоростных способностей (за счет элементарных движений на быстроту, подвижных игр). К воспитанию силовых способностей и общей выносливости в дошкольном возрасте необходимо подходить более осторожно. Это связано, как уже было отмечено, с неразвитостью опорно-двигательного и мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для воспитания силовых способностей применяются строго дозируемые упражнения в основном с весом собственного тела, для воспитания общей выносливости – упражнения умеренной мощности.

2. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.). Занятия физическими упражнениями создают великолепные условия для проявления данных качеств.

3. Содействовать в процессе физического воспитания умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

В связи с быстрым ростом детского организма, постоянно меняющимся уровнем физического развития в методике физического воспитания дошкольников целесообразно еще более конкретизировать перечисленные задачи по возрастным группам: первая младшая (2-3 года); вторая младшая (3-4 года); средняя (4-5 лет); старшая (5-6 лет); подготовительная (6-7 лет). Более подробно эти задачи будут рассмотрены в процессе описания методики физического воспитания в данных возрастных группах.

## § 2. Средства физического воспитания дошкольников

Обязательным условием полноценного решения задач физического воспитания дошкольников является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении. К наиболее значимым средствам в первые годы жизни ребенка можно отнести:

1. Режим дня.
2. Санитарно-гигиеническая обстановка.
3. Природные факторы.

*Режим дня* должен отвечать гигиеническим нормам и требованиям. Согласно этим требованиям в режиме дня дошкольников



предусматривается время для организованной двигательной активности, рационально чередуемой с отдыхом, и для закаливающих процедур.

**Санитарно-гигиеническая обстановка** – поддержание чистоты и порядка в местах занятий физическими упражнениями, соблюдение светового и температурного режима, гигиена одежды и т.д.

В то же время гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение, например, качественное и регулярное питание способствует нормальному росту и физическому развитию ребенка, положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание.

**Природные факторы** (естественные силы природы) как средство физического воспитания используются в двух направлениях.

В первом случае они усиливают эффективность использования физических упражнений. Занятия на свежем воздухе в солнечную погоду способствуют ускорению обмена веществ, повышению функциональных возможностей всех органов и систем, а самое главное, улучшают настроение детей, повышают их положительные эмоции.

Природные факторы используются и как самостоятельное средство физического воспитания дошкольников. Это проявляется в проведении закаливающих процедур с помощью воды, воздуха, солнца. Закаливание водой проводится в виде локального и общего обтирания, принятия разнотемпературного душа, обливания, купания. Солнечные и воздушные ванны применяются в строгом соответствии с гигиеническими требованиями.

Необходимо отметить, что использование естественных сил природы приносит наибольший эффект при их разумном и комплексном использовании.

Несмотря на значимость перечисленных средств физического воспитания дошкольников, ведущее место постепенно занимает основное средство – физические упражнения. **Физические упражнения** – двигательные действия, используемые для решения всех задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями. Эффект физических упражнений проявляется в постепенной адаптации организма к нагрузкам, и как следствие, в повышении работоспособности организма, улучшении дееспособности всех систем и органов. В свое время известный русский физиолог И. Сеченов метко сказал о влиянии физических упражнений на организм человека: «Работа строит орган».

В то же время влияние физических упражнений не ограничено повышением возможностей организма. В настоящее время четко

показана их роль и возможности в умственном, трудовом, эстетическом и нравственном воспитании человека, особенно в дошкольном возрасте.

Таким образом, физические упражнения – основное и незаменимое средство физического воспитания в любом возрасте.

Физические упражнения как средство физического воспитания дошкольников целесообразно классифицировать по четырем основным группам:

1. Средства основной (общеподготовительной) гимнастики.
2. Подвижные игры.
3. Упрощенные формы спортивных упражнений.
4. Простейший туризм.

**Основная гимнастика** включает в себя:

а) строевые упражнения (построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания);

б) общеразвивающие упражнения;

в) катания на качалках, качелях, каруселях;

г) основные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения для развития равновесия, ползание, подлезание, пролезание, влезание, лазанье).

**Подвижные игры** делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

К **упрощенным формам спортивных упражнений** относят ходьбу на лыжах, катание на санках, коньках, велосипеде, плавание и др. Сюда же можно включить и спортивные игры, которые изучаются по упрощенной технике и правилам (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, городки и др.).

**Простейший туризм** включает в себя овладение элементарными приемами туристической техники.

### **§ 3. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях**

Задачи физического воспитания в дошкольных учреждениях решаются в разнообразных формах:

1. Физкультурные занятия.
2. Утренняя гимнастика.
3. Подвижные игры.
4. Физкультурные минутки.
5. Физкультурный досуг.

6. Физкультурные праздники.
7. Самостоятельная двигательная деятельность.
8. Прогулки и экскурсии за пределы детского сада.
9. Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями.
10. Совместные физкультурные занятия детей и родителей.

**Физкультурные занятия** являются основной формой физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ). Это обусловлено следующими факторами:

1. Физкультурные занятия проводятся по рекомендованным государственным и авторским программам. Их содержание соответствует возрастным особенностям физического развития детей.

2. На физкультурных занятиях комплексно решаются все задачи физического воспитания дошкольников.

3. На физкультурных занятиях четко прослеживается руководящая роль педагога в воспитании детей.

4. Физкультурные занятия проводятся с однородной возрастной группой и постоянным контингентом занимающихся.

Количество и продолжительность физкультурных занятий для детей разных возрастных групп определяется «Программой обучения и воспитания» (таблица 1).

Таблица 1

**Программа обучения и воспитания**

Возрастная группа	Схема организации физкультурных занятий	
1 раннего возраста	Ежедневно, индивидуальные или групповые занятия, массаж, принудительная гимнастика – 6-10 минут	
2 раннего возраста	2 раза в неделю по подгруппам (5-7 детей) – 10-15 минут	
1 младшая	2 раза в неделю по подгруппам – 15-20 минут	
2 младшая	3 раза в неделю	15-20 минут
Средняя	(2 + 1 занятие	20-25 минут
Старшая	на прогулке)	25-30 минут
Подготовительная		25-30 минут

По своей структуре физкультурное занятие по общепринятой схеме делится на три части:

1. Вводная часть.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

Во *вводной части*, кроме построений, используют различные виды ходьбы (обычным шагом, широким и т.д.), бега (враспынную, в колонну, со сменой направления и др.), прыжков (на одной и двух ногах), подвижные игры на внимание («Найди себе место», «Найди себе пару» и др.)

Общеразвивающие упражнения подбираются с условием воздействия на все основные группы мышц. Дозировка нагрузки зависит от характера упражнений и возраста занимающихся. Количество упражнений от группы к группе увеличивается с 4 до 8. Причем 1-2 упражнения выполняются при разучивании, остальные – при закреплении движений.

Упражнения *вводной части* занятия выполняются всеми детьми одновременно, и отводится для этого до 8 минут.

Задачей *основной части занятия* является формирование и закрепление навыков ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания и развитие физических качеств.

Сильные по физическому воздействию на организм движения (бег, прыжки) необходимо чередовать с более спокойными (ходьба).

Для обеспечения высокой моторной плотности в основной части занятия обычно подбирают уже знакомые детям подвижные игры, которые включают разнообразные движения, влияющие на большинство мышечных групп и всех систем организма.

От группы к группе продолжительность основной части возрастает и зависит от интенсивности используемых упражнений, возраста детей, их физического развития. В среднем она продолжается от 10 до 20 минут.

*Заключительная часть занятия* обычно состоит из различных видов ходьбы, элементов спокойного движения, игр малоподвижного характера («Затейники», «Найди предмет» и др.) Желательно отличить наиболее активных детей и дать домашние задания.

Продолжительность *заключительной части* занятия – 2-4 минуты.

Физкультурные занятия проводятся в группах, с подгруппами или индивидуально.

При *групповом способе* детей необходимо разделить на несколько подгрупп, которые получают отдельные задания. Например, одна подгруппа несколько раз выполняет хождение по гимнастической скамейке, другая – выполняет упражнение с мячом, третья – пролезает через обруч. После выполнения задания подгруппы меняются местами. Так происходит 3-4 смены в течение одного занятия, поэтому каждая подгруппа успевает выполнить все запланированные упражнения. Методист на протяжении всего занятия переходит от одной группы к другой таким образом, чтобы в нужный момент находиться там, где в большей степени нужна его помощь или страховка.

В более старшем возрасте для выполнения некоторых упражнений можно группу разделить на две подгруппы. Например, когда дети одной группы ударяют мяч о пол с такой силой, чтобы мяч отскочил к другой группе, стоящей на противоположной стороне зала.

К методическим недостаткам группового метода можно отнести ограничение возможностей воспитателя в контроле выполнения упражнений всеми детьми с целью оказания помощи или исправления ошибок. Кроме того, в этом случае снижается моторная плотность занятия, так как после выполнения упражнения дети вынуждены ждать своей очереди.

Особенности организации группового способа проведения занятий определяют целесообразность его использования в работе с детьми старшего возраста, при повторении уже разученных упражнений.

При *индивидуальном способе* организации занятий каждый ребенок по очереди выполняет упражнение, что позволяет воспитателю проверить качество выполнения задания и дать соответствующие указания. Этот способ применяется главным образом тогда, когда необходима подстраховка, например, при прыжках. По мере освоения необходимых умений прыжки можно выполнять потоком.

Особый интерес *поточного способа* представляет выполнение упражнений по кругу («станциям»), так называемое круговое выполнение упражнений. Этот способ состоит в том, что ребенок передвигаясь по кругу, переходит от одной станции к другой, выполняя без перерыва серию упражнений на каждой станции.

Например, пройдя по гимнастической скамье, он спрыгивает с неё, передвигается на четвереньках, пролезает в обруч, встает, подпрыгивая, дотягивается до погремушки, после чего бросает мяч в корзину. Затем этот круг повторяется. Так выполняют 4-6 серий. Воспитатель находится там, где необходима страховка и помощь.

Использование этого способа рекомендуется при закреплении умений и развитии физических качеств.

Выбор способа организации занятий по физическому воспитанию в детском саду зависит от новизны, сложности и характера выполняемых упражнений, а также от материальной базы, места проведения занятий, возраста детей и их физической подготовленности.

Желательно менять способы организации детей на каждом занятии. Например, сначала метают мягкие предметы (мешочки) на дальность все дети одновременно. Затем с целью проверки усвоения движения воспитатель предлагает каждому выполнить метание отдельно. После этого все дети снова вместе метают на дальность. Таким образом, на

данном занятии сочетается групповой, фронтальный способ с индивидуальным.

Кроме этого, упражнения можно выполнять *с интервалами и непрерывно*. Например, паузу для отдыха делают после каждого наклона или только после 4-5 наклонов. Используя данный способ, воспитатель имеет возможность увеличивать или уменьшать физическую нагрузку.

Контроль за физической нагрузкой детей принято осуществлять по показаниям пульса. Так, в водной части число сердечных сокращений (ЧСС) в среднем должно увеличиваться на 10-15 %, в основной части – на 30-40 %, в заключительной – уменьшаться, приближаясь к исходной величине. Период максимальной физической нагрузки должен приходиться на конец основной части занятия, при проведении подвижной игры. Величину физической нагрузки повышают сложностью упражнения и количеством его повторений, а также темпом, амплитудой, изменением исходных положений. Поэтому основной задачей воспитателя является умение подобрать оптимальный объем физической нагрузки на занятии. В связи с этим следует избегать долгого ожидания детьми своей очереди для выполнения упражнений, сократить время на подготовку инвентаря, а при регулировании дозировки физической нагрузки нужно учитывать возможности каждого ребенка.

Причем большая часть физических упражнений должна проводиться в игровой обстановке, соревновательной форме и в хорошем темпе, что вызывает у детей положительные эмоции и повышает работоспособность организма. При этом нужно помнить, что дети дошкольного возраста легко возбуждаются, поэтому нельзя перегружать их эмоционально. Наибольшая эмоциональная нагрузка возникает во время подвижных игр, эстафет.

Во время проведения занятий воспитателю с целью профилактики травматизма необходимо соблюдать основные принципы обучения и воспитания. Достигается это рациональной организацией занятия, выполнением правил поведения, разумной дозировкой упражнений, страховкой, подготовкой инвентаря.

Таким образом, можно обобщить основные методические положения, позволяющие проводить физкультурные занятия с высокой эффективностью:

1. Создание радостного настроения на занятии.
2. Обязательное включение в занятие подвижных игр.
3. Соблюдение дидактических принципов обучения.
4. Регулирование нагрузки.

5. Использование приемов активизации мышления детей.
6. Проведение занятий в сюжетной форме, использование образного характера упражнений и подражательных процессов, использование музыкального сопровождения.

**Утренняя гимнастика** имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. *Оздоровительное значение* заключается в том, что ежедневные физические упражнения предупреждают нарушения осанки, искривление позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение формы ног, укрепляют весь организм и повышают его сопротивляемость различным заболеваниям.

Утренняя гимнастика положительно влияет на физиологические процессы в организме. В результате регулярного проведения утренней гимнастики у детей улучшается процесс обмена веществ, кровообращение. Гимнастика создает у детей бодрое настроение и благоприятно влияет на их нервно-психологическую деятельность, поднимает жизненный тонус.

*Воспитательное значение* утренней гимнастики заключается в том, что она прививает детям гигиенические навыки, приучает их к определенному режиму, воспитывает целый ряд положительных качеств, так необходимых в условиях коллективной жизни (выдержку, внимание, умение согласовано действовать в коллективе и т.д.). С самого раннего возраста необходимо формировать у детей ежедневную привычку к выполнению упражнений утренней гимнастики.

В домашних условиях, если родители сами занимаются утренней гимнастикой, то дети достаточно быстро привыкают к такому распорядку дня.

Утренняя гимнастика в дошкольных учреждениях проводится ежедневно перед завтраком. Она включается в режим с первой младшей группы. Задачи её общие, но необходимо учитывать возрастной фактор как в организации, так и в проведении.

Для утренней гимнастики используются общеразвивающие, строевые упражнения и основные движения. Общеразвивающие упражнения в наибольшей степени соответствуют оздоровительной направленности. Подбираются они таким образом, чтобы одновременно оказывали влияние на крупные и мелкие группы мышц. Упражнения могут выполняться и без предметов, и с использованием предметов из разнообразных исходных положений. Не рекомендуется включать в утреннюю гимнастику упражнения односторонней направленности, небольшой амплитуды, не оказывающие значительного физического влияния на организм.

Основные движения (ходьба, бег, прыжки) используются для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Полезно для закаливания детского организма сочетать утреннюю гимнастику с водными процедурами. Чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать у детей интерес к утренней гимнастике, через несколько дней разрешается усложнять упражнения, изменять темп их выполнения, увеличивать количество повторений, изменять образы, которым дети подражают и т.п.

Утренняя гимнастика начинается со строевых упражнений. После этого следуют различные виды ходьбы в чередовании с бегом. Затем дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений с последующими прыжками и более интенсивной ходьбой с различными положениями рук.

Комплексы утренней гимнастики принято составлять из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях, так как знакомые упражнения выполняются более правильно, что повышает эффективность упражнений и сокращает время на объяснения и показ.

Один комплекс дети выполняют две недели. На год для каждой возрастной группы составляется примерно 10-12 комплексов утренней гимнастики, а в течение года они повторяются.

В процессе утренней гимнастики главным является обеспечение правильной физической, психологической и эмоциональной нагрузки.

Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснение и показ упражнений, на раздачу инвентаря и перестроения отводится минимум времени. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений движений, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями, поэтому она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики. В первой младшей группе на неё отводится 4-5 минут; во второй младшей – 5-6 минут; в средней – 6-8 минут; в старшей – 8-10 минут; в подготовительной – 10-12 минут.

В связи с этим в младших группах воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми. В средней группе он сначала называет упражнения, кратко объясняет его с показом, подает команду для его выполнения. При объяснении внимание детей обращается на наиболее трудные элементы.

Исправлению ошибок во время выполнения упражнения помогает сочетание счета со словами, обозначающими элементы техники, или даже замена счета конкретными словами, например, вместо счета воспитатель говорит: «Присели, спина прямая, смотреть вперед».



В старшем возрасте дети выполняют большинство упражнений по их названию. Но иногда и в этой возрастной группе воспитатель вместе с детьми делает упражнения. Это позволяет уточнить правильность выполнения упражнения, исправить ошибки, сократить время на вспоминание движения. При этом не следует забывать, что совместное выполнение упражнения целесообразно только тогда, когда воспитатель видит всю группу. Иногда впереди группы ставят ребенка, который правильно делает упражнения.

При выполнении общеразвивающих упражнений имитация используется во всех возрастных группах. Для детей младшего возраста указания даются соответственно подобранному образу, например, «птички полетели». Во второй младшей группе дети подражают разным образам в одном комплексе. В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей – для выполнения отдельных элементов упражнения.

Если дети в одной группе резко отличаются по возрасту, то утреннюю гимнастику проводят отдельно с каждой подгруппой.

**Подвижные игры** широко используются в детском саду как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. Проводятся они на прогулках со всеми детьми одновременно.

Воспитатель подбирает игры из «Программы воспитания в детском саду», учитывая возраст и подготовленность детей. Так, в начале года (осень) целесообразно проводить игры с более простым содержанием и сюжетом. При подборе игр необходимо учитывать наличие естественных условий. Но для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств у детей желательно повторять игры в течение всего года в определенной последовательности, варьируя или в соответствии с поставленными задачами. Вместе с тем, при повторении одной и той же игры варьируют и сами задачи. Так, если игра проводится впервые, то воспитатель учит детей играть, разъясняя содержание и правила игры. Проводя игру во второй раз, воспитатель может использовать её как средство для развития какого-то конкретного физического качества, ставя перед детьми определенную задачу.

Кроме того, при подборе игр нужно учитывать их время и место в режиме дня. Утром рекомендуется проводить игры с физкультурным пособием и игрушками; между занятиями – игры средней и малой интенсивности (задача – активный отдых, поэтому они должны быть знакомыми). На дневной прогулке выбор подвижных игр зависит от предыдущей деятельности. Игры проводят в начале прогулки, как

правило, две: первая – с большой нагрузкой, вторая – более спокойная. На каждый день недели желательно планировать игры разного содержания и характера с целью обеспечения разностороннего развития детей.

У малышей временные связи организуются медленно, поэтому одну и ту же игру при разучивании нужно повторять 3-4 раза в течение недели. Спустя некоторое время нужно возвращаться к ранее проведенным играм с целью закрепления двигательных навыков и развития физических качеств. В течение года изучается 10-15 новых подвижных игр.

**Физкультминутки** проводятся на занятиях различного содержания, не связанных с физкультурой (рисование, лепка, математика и др.), при этом выполняются специально подобранные физические упражнения для снятия утомления работающих мышц, после чего дети с большим интересом продолжают занятия.

Разнообразием упражнений увлекаться не следует, для детей средней группы достаточно 2-3 упражнений, более старших – 3-4 с повторением соответственно 3-4 и 5-6 раз.

Заканчиваются физкультминутки медленной ходьбой на месте, приводящей организм ребенка в спокойное состояние, необходимое для продолжения занятия.

Физкультминутки можно проводить и в перерывах между занятиями с целью активного отдыха, в этом случае дети занимаются 5-6 минут под руководством воспитателя.

Подбор физических упражнений во многом зависит от типа деятельности. На занятиях, связанных с умственной деятельностью (математика, развитие речи), выполняются комбинированные физические упражнения, вовлекающие в работу крупные группы мышц, активизирующие сердечно-сосудистую и дыхательную системы. На занятиях рисованием, лепкой основную часть физкультминутки составляют упражнения для мелких групп мышц, участвующих в работе (встряхивания, вращение и т.д.).

В практике физического воспитания дошкольников физкультминутки проводятся, как правило, в сопровождении стихов.

**Прогулки** утренние и вечерние за пределы детского сада или на его территории можно организовывать с использованием различных имеющихся средств (пешком, на лыжах и т.д.). Основное их назначение – активный отдых, закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях.

Воспитатель заранее планирует день для прогулки и её продолжительность, определяет задачи, выбирает способ

передвижения, намечает маршрут, подбирает физические упражнения. Важно продумать последовательность и длительность движений, организацию детей, форму одежды. При этом воспитатель учитывает физическую подготовленность детей.

Продолжительность пешеходных прогулок составляет от 20 минут до 1,5-2 часов (расстояние до 4-5 км). После 15-20 минут движения необходимо делать небольшие привалы. Продолжительность лыжных прогулок составляет 35-40 минут. При этом следует учитывать температуру воздуха и силу ветра.

В *самостоятельных занятиях* удовлетворяется потребность детей в движениях, предоставляется возможность заниматься мобильными видами упражнений. Для этого дети объединяются в небольшие группы, а наиболее подготовленные могут заниматься индивидуально. Воспитатель, не стесняя инициативы детей, делает рекомендации, оказывает помощь, развивает умение заниматься вместе с другими детьми. Основным стимулом для самостоятельных занятий является наличие необходимого оборудования. Воспитатель при этом подсказывает, какой инвентарь выбирать и какие упражнения с ним выполнять, а также наблюдает за дисциплиной, контролирует качество выполнения движений, следит за дозировкой упражнений.

Содержание и продолжительность данных занятий определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности и интересов детей.

Занятия физической культурой в домашних условиях представляют собой форму индивидуальной работы родителей с детьми. Эта деятельность осуществляется на основании рекомендаций и методических советов воспитателя, предлагаемых в виде домашних заданий.

***Совместная деятельность детского сада и родителей в физическом воспитании детей.*** Воспитание, в частности физическое, детей в детском саду тесно связано с целями и устремлениями родителей и зависит от них. А так как большая часть жизни детей проходит в семье, их развитие тесно связано с образом жизни семьи, то родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщая его к здоровому образу жизни. Специалисты детского сада должны дать необходимые педагогические и практические знания: методы обучения упражнениям и подвижным играм, способствующим развитию двигательных навыков.

В детском саду необходимо систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая теоретические и

практические знания, обмен опытом воспитания детей. Информация и практический опыт, полученный родителями, помогут:

- узнать работу детского сада по физическому развитию их детей;
- вызвать интерес к данному вопросу;
- дать знания об уровне «двигательной зрелости» детей;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни, предоставить возможность заниматься физкультурой не только ребёнку, но и взрослому;
- снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности детей и взрослых;
- облегчить общение родителей и сотрудников детского сада;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду, а значит повысить эффективность работы по оздоровлению детей.

Следовательно, проблему оздоровления дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьёй.

Продуманный педагогический процесс должен обеспечить преемственность разных организационных форм физического воспитания в детском саду и в семье.

Для того чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо создать доверительно-деловые контакты, атмосферу сотрудничества, что предполагает несколько этапов:

1. Знакомство с родителями, установление доверительных отношений с родителями.
2. Ознакомление с условиями, проблемами семьи в воспитании здорового ребёнка, формирование установки на сотрудничество.
3. Организация совместных усилий родителей и детского сада, направленных на физическое развитие детей. Причём родителям даются не только педагогические знания, но осуществляется практическая подготовка в вопросах воспитания здоровых детей.

Таким образом, совместные занятия родителей с детьми сближают их, повышают эффективность занятий. Одновременно повышается физическая культура ребенка и родителей, развивается мотивационная сфера, возникает потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Основное назначение *физкультурного досуга* – организация активного отдыха. Эти занятия проводятся 1-2 раза в месяц по 15-25 минут в средней группе, 25-35 минут – в старшей и подготовительной группах.

Для активного отдыха подбираются упражнения, уже освоенные детьми на физкультурных занятиях, чтобы они могли состязаться в быстроте, ловкости, находчивости, сообразительности, например, с завязанными глазами найти игрушку и т.д. С целью развлечения детей можно включать подвижные игры, аттракционы, эстафеты.

В качестве примера можно использовать такую схему проведения занятия: начинается оно с загадок, ходьбы, общеразвивающих упражнений. Затем проводят 1-2 подвижные игры, 2-3 аттракциона и спокойную игру или ходьбу. С возрастом доза физической нагрузки увеличивается.

## **ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

### **§ 1. Специфика физического воспитания дошкольников**

Главной задачей физического воспитания в детском саду является обеспечение всесторонней физической подготовленности каждого ребенка, оказание помощи в приобретении запаса прочных умений и двигательных навыков необходимых человеку.

В методике физического воспитания детей дошкольного возраста должны быть соединены средства, методы и приемы обучения движениям, развитие физических качеств и двигательных способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания.

Спецификой методики физического воспитания является то, что в основе всех способов применения физических упражнений лежит умелое регулирование нагрузки, длительности и интенсивности упражнений. По воздействию на организм физическая нагрузка может быть постоянной и переменной. *Постоянная нагрузка* – в виде равномерного бега, а *переменная* – в форме бега с ускорением и замедлением. Физическая нагрузка может иметь *непрерывный* и *прерывистый (интервальный)* характер. Например, пробегание определенного расстояния или повторное пробегание отрезков через заданные интервалы времени. Отдыхая между упражнениями, ребенок может находиться в состоянии относительного покоя (стоять, сидеть) или заниматься другим видом деятельности (спокойно ходить после прыжков), то есть отдыхать активно.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются, главным образом, следующие основные методы. Прежде всего, это *метод упражнений* с четко заданной программой действий, порядком их повторений, точной дозировкой физической нагрузки, с четко установленными интервалами отдыха. Другими методами являются *игровой* и *соревновательный*. *Игровой метод* характеризуется организацией движений в соответствии с игровым сюжетом. Что же касается *соревновательного метода*, то он используется в играх с правилами.

Достаточно широко в физическом воспитании дошкольников применяются:

- *словесный метод* (рассказ, объяснение, беседа и т.д.);
- *наглядный метод* (имитация, поддержка, помощь, использование ориентиров).

В практической работе с детьми младшего дошкольного возраста не ставится специальная задача развитие физических качеств. В занятиях физической культурой преобладают приемы объяснения, сопровождающиеся показом, и выполнение упражнений совместно с воспитателем.

В средней, старшей и подготовительной группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также направленные на формирование физических качеств, характеризующиеся строго дозированными упражнениями, повторением их через определенные интервалы времени и с увеличением интенсивности движений.

Особенности методики физического воспитания детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста обусловлены степенью самостоятельности и сознательного отношения к занятиям.

Для более детального анализа особенностей методики физической культуры детей дошкольного возраста следует рассматривать их конкретно по возрастным группам в отдельности.

## **§ 2. Некоторые особенности методики проведения занятий с детьми раннего возраста**

Физической культурой в раннем возрасте (до 1 года) воспитатель занимается индивидуально. Занятия проводятся как на свежем воздухе при соответствующей погоде, так и в помещении. С детьми выполняются рефлекторные движения, пассивные и пассивно-активные упражнения, а также активные упражнения для отдельных групп мышц, связанных с ползанием, переворачиваем с боку на живот, спину, с поддержкой выполняются подпрыгивание и переступание, бросание соответствующих предметов и т.д. Все перечисленные упражнения должны сочетаться с массажем. Продолжительность этих занятий составляет 5-10 минут.

С 3 до 4 месяцев нужно развивать навыки хватания различных предметов. В занятия включаются повороты с живота на спину, массаж рук, ног, живота, выполняются скрещивание рук на груди, упражнения для стоп.

Для детей 4-8 месяцев применяются упражнения, связанные с удержанием предметов в руке. Кроме того, выполняются повороты лежа, сгибание и разгибание конечностей, сопровождаемые легким массажем.

Детей от 6 до 10 месяцев учат ползать, удерживать игрушки в руках, сидеть без опоры, стоять с опорой. С этой целью в комплекс занятий включают сгибание и разгибание рук с легкими предметами, скользящие шаги, перевороты лежа, ползание, круговые движения руками, сгибание и разгибание ног одновременно и попеременно, поднятие туловища при поддержке за руки. Все упражнения сопровождаются массажными движениями.

В возрасте от 10 месяцев до 1 года 2 месяцев у ребенка начинает формироваться умение стоять без опоры и ходить. В занятия включают упражнения, связанные со сгибанием и разгибанием рук сидя и стоя, скользящие шаги, повороты в положении лежа, поднятие согнутых и прямых ног, наклоны туловища, разведение рук в стороны, ползание, приседание с помощью.

Групповые занятия по физическому воспитанию можно проводить с детьми второго года жизни, при этом желательно их разбивать на две подгруппы.

В занятие включаются общеразвивающие упражнения, которые выполняются по 2-4 человека. Воспитатель, выполняя упражнения вместе с детьми, поясняет их правильность. На занятиях можно использовать легкие предметы, обручи, палки и т.п. В данном случае дети, подражая воспитателю, наиболее правильно выполняют упражнения.

### **§ 3. Методика физического воспитания в первой младшей группе (2-3 года)**

На данном жизненном этапе характерный для двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но вместе с тем весь организм крепнет, растет, развивается нервная система, совершенствуется моторика.

Ребенок чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. В этот период сохраняется стремление к играм с предметами. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, часто они непреднамеренны, направления их случайны.

К окончанию третьего года жизни ребенок выполняет движения с большей свободой и легкостью. Развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

#### ***Задачи физического воспитания***

В первой младшей возрастной группе необходимо продолжать заботиться об укреплении здоровья детей, создавать благоприятные условия для полноценного физического развития каждого ребенка и активного поведения.

Основными движениями являются ходьба, лазание, ползание, бросание, передвижение по опоре с сохранением равновесия. Основное развитие этих движений происходит в играх и самостоятельной деятельности.

В рассматриваемом возрасте начинают интенсивно формироваться навыки в беге и прыжках, следует обращать больше внимания на улучшение координации движений, повышение их экономичности.

Постепенно педагог начинает приучать детей к заданным направлениям движений, изменять направление и характер действия в соответствии с сигналом воспитателя. Одновременно детей обучают по сигналу прекращать и начинать движения, переходить от одних движений к другим. Очень важно приучать дошкольников к согласованным действиям; одновременно начинать и заканчивать движения; действовать дружно в коллективной игре; выполнять



физические упражнения в соответствии с образом и словесными указаниями.

Особое внимание в первой младшей группе дошкольников необходимо уделять развитию их самостоятельности. Вместе с тем, воспитатель заботится о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, кистей и пальцев.

В подвижных играх следует организовать деятельность так, чтобы применяемые упражнения приносили ребенку радость.

#### ***Методические указания к проведению занятий***

С целью эмоционального подъема во время занятий хорошо во вводно-подготовительной части дать игровое действие. Например, походить по залу не просто, а тихо («как ходит кошка») или изобразить мишку косолапого и т.д.

На занятиях педагог должен стараться больше хвалить детей, раздражительный тон недопустим.

В основной части занятия проводятся общеразвивающие упражнения (3-5) по 4-5 раз. При этом целесообразно чередовать более сложные упражнения с более легкими. Например, после лазания по лестнице можно предложить катание мячей. Перед выполнением упражнения педагог кратко объясняет задание всем детям, акцентируя их внимание на общей структуре движения. Затем по ходу выполнения упражнения он повторяет объяснение, подбадривая каждого малыша.

Заканчивается основная часть занятия подвижной игрой, связанной с бегом, прыжками, ползанием и другими действиями, требующими активных движений.

В заключительной части воспитатель дает задание найти игрушку или выполнить элементы дыхательных упражнений при спокойной ходьбе.

Всего в первой младшей группе проводится примерно 96 занятий в год при частоте 2 раза в неделю. Содержание их повторяется без изменений в течение недели. Через 1,5-2 недели целесообразно вернуться к пройденному материалу.

#### ***Утренняя гимнастика***

Впервые в режим дня детей первой младшей группы включается утренняя гимнастика. Она проводится ежедневно с начала года со всей группой одновременно. Продолжительность этих занятий – 4-5 минут.

Утренняя гимнастика призвана решать следующие задачи: необходимо «разбудить» организм ребенка, настроить его на предстоящую деятельность, разносторонне, но умеренно влияя на мышечную систему, активизируя деятельность сердечно-сосудистой и

дыхательной систем. Утренняя гимнастика должна способствовать формированию правильной осанки и предупреждать плоскостопие.

Регулярная утренняя гимнастика вырабатывает привычку к ежедневным выполнениям физических упражнений и организованному началу дня. Причем в теплую погоду эту форму занятий следует проводить на свежем воздухе и лишь в холодную – организовывать ее в помещении. На утренней гимнастике следует установить индивидуальные отношения с детьми, поскольку они не все одновременно и сразу могут включиться в деятельность. Закончить утреннюю гимнастику следует за 5-10 минут до предстоящего завтрака.

В содержание гимнастики необходимо включать 3-4 общеразвивающих упражнения, бег, ходьбу и подскоки. Начинается она с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом и построением. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг.

Ходьбу проводят в определенном направлении, дети передвигаются парами, держась за руки или друг за друга, в спокойном, неторопливом темпе.

Бег осуществляется в спокойном темпе в течение 20-30 секунд в первой половине года и 40-60 секунд – во второй.

Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц рук и плечевого пояса, а подбирают их из рекомендованных упражнений для занятий в данной возрастной группе. Носят они имитационный характер и проводятся в игровой форме. Каждое упражнение повторяется по 4-5 раз. Количество повторений зависит от характера упражнений, их сложности и физической подготовленности дошкольников. Для выполнения движений часто используют исходное положение сидя и лежа. Во второй половине года упражнения можно выполнять с использованием предметов (погремушки, флажков, кубиков).

После этого совершаются беговые упражнения, подпрыгивание на месте (2 раза по 15-20 секунд с небольшой паузой отдыха) и проводится веселая подвижная игра.

Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой. Темп проводимых упражнений увеличивается постепенно, по мере освоения и запоминания их. При выполнении упражнений желательно использовать музыкальное сопровождение. Комплекс упражнений меняют через две недели.

*Примерный комплекс упражнений для утренней гимнастики:*

1. Построение, перестроение.
2. Ходьба за воспитателем, чередуется с бегом (20-30 секунд). В руках у детей – маленькие обручи диаметром 25 см.

3. Сидя ноги врозь, обруч в обеих руках впереди. Поднять руки, посмотреть вверх, опустить. Повторить 3-4 раза.

4. Стоя, обруч на полу. Зайти в обруч и присесть (птички сидят в гнездышках). Выпрямиться, выйти из обруча, поднять руки в стороны и опустить (птички машут крыльями). Повторить 3-4 раза.

5. Упор сидя сзади, ноги врозь, обруч между ног на полу. Приподнять ноги, соединить, опустить их на пол (обруч спрятали). Приподнять ноги, развести, опустить (обруч показали). Повторить 5-6 раз.

6. Бег врассыпную по всему помещению с обручами в руках (едут автомашины) – 30-40 секунд.

7. Спокойная ходьба с постепенным замедлением темпа (1-2 минуты).

### ***Занятия по физической культуре***

Занятия по физической культуре в первой младшей группе проводятся 2 раза в неделю. Длительность их – 15-20 минут. Лучшее время для занятий – утро, но не раньше чем через 30 минут после завтрака. Если же занятия проводятся во второй половине дня, то лучшее время для этого – сразу же после дневного сна, до полдника.

Для занятий группу делят на 2 подгруппы в зависимости от физической подготовленности дошкольников. Группа, где занимаются дети с более слабыми навыками, может быть на 2-3 человека меньше, то есть 8-10 человек – в одной подгруппе и 12-14 – в другой. К концу года возможно объединение групп и одновременное проведение занятия со всеми детьми.

В летнее время физкультурой лучше заниматься на свежем воздухе, зимой – в помещении.

Воспитатель заблаговременно готовится к занятиям по физической культуре. Он составляет план-конспект, подбирает необходимые пособия и игрушки, продумывает наиболее рациональное перемещение детей в зале и определяет место для себя во время проведения различных упражнений, игр, перестроений.

Содержание занятий по физической культуре определено программой. Движения, которыми овладевают дети, могут быть усвоены в результате многократного повторения без специального разучивания.

Практика показывает, что наилучшие результаты приносит индивидуальная работа.

***Построения и перестроения.*** В первой младшей группе перестроения в организованном порядке утомительно для

дошкольников. Поэтому первое время построения проводятся с небольшими подгруппами по 6-8 человек. Но в дальнейшем все построения проводятся со всеми детьми вместе по требованию воспитателя. При этом педагог должен показать каждому ребенку его место в строю товарищей.

Для построения в круг можно рекомендовать следующие приемы: дети становятся в линейку, берутся за руки. Воспитатель берет за руки первого ребенка и последнего в шеренге и замыкает круг. Эти действия можно выполнять вокруг какого-либо предмета, например, стула.

Для выполнения физических упражнений очень важно расположить детей подальше друг от друга. Поэтому воспитатель предлагает занимающимся поднять руки в стороны, помахать ими и разомкнуться.

**Ходьба.** У детей третьего года жизни еще недостаточного опыта самостоятельной ходьбы, отсутствует согласованность в работе рук и ног, стопы ставятся при этом на всю подошвенную поверхность без переката. Поэтому детей учат не тянуть ноги по земле, поднимать их выше, приучают их ходить в парах, помогают становиться в парах, следят, чтобы они не останавливались и не отставали.

**Бег.** Начало образования фазы полета у большинства детей отмечается уже в возрасте около двух лет. На третьем году жизни эта фаза появляется почти у всех дошкольников. В это время для ребенка во время бега характерны мелкие семенящие шаги, согнутые в коленях ноги, тяжелая постановка ноги всей стопой, отсутствие ритмичности в движении, сильное боковое раскачивание туловища. В связи с этим при обучении бегу не следует давать задание бегать поочередно, предпочтение отдается одновременному бегу всеми детьми. Воспитатель бежит вместе с ними, показывая как надо бегать мягко, не топая. А чтобы занимающиеся не сталкивались друг с другом, необходимо бегать в одном направлении.

Для обучения детей бегу в определенном направлении используют подвижные игры («Догони мяч», «Принеси флажок» и др.), постепенно можно вводить в занятие игры с бегом врассыпную и друг за другом.

Вместе с этим, предлагают малышам пробежать медленно определенное расстояние, но в этом случае воспитатель должен соблюдать строгую постепенность. Так, в первые три месяца – 30-45 м, а во втором полугодии соответственно – 45-60 м и 60-80 м. При этом не следует добиваться, чтобы все малыши преодолевали полностью эту дистанцию. Детям ставится задача – пробежать в соответствии со своими силами, дается право чередовать бег с отдыхом в виде обычной ходьбы.

В таком беге целесообразно упражнять детей 2-3 раза в неделю как во время занятий, так и в играх на открытом воздухе.

**Прыжки.** В начале третьего года жизни у детей слабо выражено умение прыгать и подпрыгивать. Их прыжковые движения сводятся к ритмическим приседаниям, сгибаниям и выпрямлениям туловища. К середине третьего года ребенок начинает овладевать умениями подпрыгивать на месте и прыгать вперед, слегка отрывая ноги от пола. Лишь к концу третьего года жизни у ребенка начинает формироваться прыжок вперед, всем детям этого возраста достаточно легко удастся выполнить отталкивание обеими ногами и сочетать это движение с работой рук.

Практика показала, что лучше всего учить детей подпрыгивать в длину с места, используя игровые приемы и упражнения имитационного характера. Например, предлагается попрыгать как мячики или зайчики. Такие занятия наиболее интересны малышам, так как, подражая мячику или зайчику, ребенок старается легко подпрыгнуть и мягко приземлиться. Но, несмотря на это, воспитатель дает образец выполнения упражнения, показывая как нужно правильно подпрыгивать и приземляться легко на носочки.

По указанию педагога дети подпрыгивают 10-15 раз все вместе, но каждый в своем индивидуальном темпе и ритме.

Что касается спрыгивания, то в этой возрастной группе допускается выполнять его с предметов высотой не более 10-15 см. Но данное упражнение используется редко, так как стопа ребенка развита еще недостаточно, слаба координация движений, а приземление получается у многих детей очень жестким. Поэтому, если применять на занятиях спрыгивание с предметов, то воспитатель обязан неоднократно объяснить и показать детям, как следует приземляться сразу на обе ноги, то есть на носки, сгибая ноги в коленях.

Разучивание прыжков в длину с места начинают с очень простых заданий. Сначала обучают перепрыгивать детей через линию, начерченную на земле, через шнур, скакалку, положенные на пол. Затем дают им задание перепрыгнуть через две линии, начерченные параллельно на расстоянии 10-15 см одна от другой. Постепенно это расстояние между линиями увеличивают, и детям дается задание прыгнуть как можно дальше. Затем осваивают движение в целом. Воспитатель привлекает внимание детей к правильной постановке стоп и мягкому приземлению. В то же время внимание ребенка не фиксируется на правильном взмахе рук, определенном положении тела и головы. К тому же сила взмаха руками у детей третьего года жизни незначительна и не имеет существенного значения для общего

результата в прыжке. Причем примерно у половины детей в группе во время прыжка в длину с места наблюдается непринужденный взмах руками вперед по направлению движения, а у многих руки при отталкивании остаются еще отведенными назад. Согласование взмаха руками с толчком, как и одновременное приземление на обе ноги, требует длительных занятий и закрепляется лишь в последующие годы. Поэтому, давая детям задание прыгнуть как можно дальше, не следует ограничивать их действия никакими требованиями. Каждый ребенок выполняет его в меру своих возможностей. Главным остается то, чтобы при приземлении малыш сгибал ноги и приземлялся мягко.

В первом полугодии используют прыжки на двух ногах и с продвижением вперед, а также через параллельные линии, расположенные на расстоянии 10-20 см друг от друга. Во втором полугодии предпочтение отдают прыжкам с места на двух ногах как можно дальше, с подпрыгиванием вверх, чтобы коснуться предметов, находящихся выше поднятых рук ребенка на 10-15 см, а также через две параллельные линии или веревки, расположенные на полу на 20-30 см друг от друга.

***Ползание и лазание.*** У детей первой младшей группы очень велико стремление к этим упражнениям. Этот порыв надо всячески поддерживать, так как упражнения вовлекают в работу крупные мышечные группы. Дети двух-трех лет с большим удовольствием занимаются ползанием. В начале третьего года дети любят ползать лежа на животе, попеременно вытягивая вперед руки с последующим подтягиванием на них. Постепенно воспитатель приучает детей ползать на четвереньках, опираясь на колени и ладони. При этом одни дети попеременно передвигают руки и ноги, другие выносят вперед одновременно обе руки и, опершись на них, подтягивают к рукам одновременно обе ноги. Упражнение в ползании желательно организовывать одновременно для всей подгруппы. Например, воспитатель раскладывает погремушки по одной стороне зала по числу детей. Затем предлагает малышам лечь на другой стороне комнаты в один ряд на живот или встать на четвереньки. После этого дается задание ползти всем вместе за погремушками, взять каждому по одной и погреметь. Во время выполнения упражнения педагог медленно идет на другую сторону площадки, подбадривая передвигающихся детей, поправляя тех, кто потерял направление, следит, чтобы малыши не вставали раньше времени. Дойдя до конца комнаты, воспитатель поворачивается к детям, малыши подходят к нему и складывают игрушки в корзину. Затем дети поворачиваются кругом, и им дается задание ползти назад за лежащими на другой стороне комнаты

кубиками. Упражнение сопровождается словами: «Видите, кубики ждут вас».

Чаще всего упражнения в ползании сочетают с движениями выпрямляющего характера. Например, в середине пути детям предлагается встать и дотронуться двумя руками до натянутой веревки или подвешенных на ней предметов несколько выше уровня их вытянутых рук.

Наиболее трудны для детей упражнения в ползании, сочетающиеся с заданием на равновесие, например, ползание по скамейке, доске.

Сложным видом движений для детей младшего дошкольного возраста является лазание, так как многие малыши просто боятся высоты.

Для детей этого возраста целесообразно использовать наклоненную под углом лесенку, по которой одновременно могут выполнять задание 2-3 ребенка. По такой лесенке детям удобно лазить. Воспитатель стоит у лестницы и следит, чтобы скорость лазания была очень низкая, в любой момент он готов для страховки.

Педагог должен знать, что часто ребенок во время лазания выносит вперед одну и ту же руку и ногу, поэтому он должен следить за чередованием этих движений.

Упражнение в лазании не может выполняться одновременно большим количеством детей, так как данное движение требует больших затрат времени, что не позволяет часто включать лазание в занятие. Целесообразно развивать и укреплять навыки лазания в индивидуальном порядке во время игр и самостоятельной деятельности детей.

#### *Примерные упражнения в ползании*

Первое полугодие:

1) лечь на живот, проползти 3-4 м до погремушки, взять ее, встать, выпрямиться и потрясти погремушкой над головой;

2) встать на четвереньки, проползти до стула, на котором лежит флажок, встать, взять флажок, помахать им над головой;

3) встать на четвереньки, проползти 2-3 м, подлезть под веревку, натянутую на высоте 30-40 см, встать, выпрямиться, поднять руки вверх, похлопать в ладоши.

Второе полугодие:

1) подняться на скамейку, доску, встать на четвереньки, проползти до ее окончания, выпрямиться, сойти на пол;

2) влезть на лестницу и слезть с нее произвольным способом.

**Бросание и ловля.** К двум годам у ребенка еще не сложился навык метания, хотя потребность в катании мяча, переключивании и бросании предметов у него велика. Для овладения техникой метания необходимы

глазомер, сила, ловкость, согласованность движений рук, ног и туловища. В раннем возрасте данные качества развиты недостаточно. В связи с этим до трех лет дети бросают предметы слабо, на небольшие расстояния, плохо замахиваясь и отталкивая предметы.

При обучении бросанию сначала осваивают навык попадания в горизонтальную цель, а затем уже в вертикальную. Кроме того, в этом возрасте дети начинают овладевать ловлей мяча. Бросание и ловля мяча требуют большого внимания, так как ребенку приходится не только правильно выполнять движения, но и придавать нужное направление полету мяча. Поэтому в работе с детьми третьего года жизни широко распространены подготовительные упражнения к бросанию и ловле, такие как скатывание, катание, перекаатывание, ловля катящегося предмета одной и двумя руками.

Прежде чем начать выполнять эти упражнения, ребенок должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками и одной рукой. Нужно учитывать то, что дети этого возраста с большим интересом бегают за мячами, высыпанными из корзины, собирают их, приносят и кладут обратно. Причем большие мячи они несут двумя руками, маленькие – одной. Поэтому перечисленные упражнения можно сочетать с интересующими их действиями. Необходимо следить, чтобы количество мячей было по числу детей.

Основная цель упражнений в прокатывании и бросании – научить детей энергично отталкивать от себя мяч или обруч в определенном направлении. Наиболее простым упражнением является перекаатывание мяча друг другу. Воспитатель предлагает небольшой группе детей сесть на пол полукругом против себя, после чего катит мяч каждому ребенку по очереди. Поймав мяч, малыш отталкивает его к педагогу. Тот поправляет и показывает, как надо отталкивать мяч ладонями, чтобы он катился по полу не подскакивая. Для этого следует отталкивать его от себя пальцами, не поднимая с пола и не подбрасывая.

Другим упражнением является прокатывание мячей, шариков в ворота. Для этого дети становятся лицом к воротам, держа мяч одной или двумя руками, затем наклоняются вперед, немного сгибая колени, кладут мяч на пол, отталкивают его от себя кистями рук, затем выпрямляются и бегут за ним, задерживая его.

Обучение бросанию и ловле мяча следует начинать с индивидуальных игр. Мячи дают малышам в свободное пользование. Затем воспитатель собирает детей в небольшие группы и организует игру. Они ловят мяч, брошенный воспитателем с небольшого расстояния (0,5-1 м), и кидают его обратно. Педагог бросает мяч



аккуратно, точно в вытянутые вперед руки ребенка. Точность радует малыша. Это надо учитывать. Затем переходят к броскам в цель с большего расстояния.

Как правило, дети предпочитают бросать предметы более сильной рукой. Чтобы упражнять обе руки, следует чаще предлагать бросать предметы обеими руками или бросать как правой, так и левой рукой. Хороший эффект дает регулярное выполнение следующих упражнений:

- добросить мяч до стенки;
- перебросить мяч через скамейку, сетку;
- забросить мяч в корзину;
- бросить из-за головы, от груди, снизу и т.д.

Бросать мешочек или мяч в цель или на дальность дети могут 3-4 раза подряд. Корзину с мячами ставят около ребенка. Сделав несколько бросков, малыш идет за мячами, приносит их и кладет в корзину. Желательно, чтобы такие броски выполняли сразу несколько человек (2-3). При этом место броска отмечают линией. Педагог объясняет, как целиться, выполнять движения не спеша, заканчивать движение кистью. Если у ребенка что-либо не получается, педагог должен ему помочь.

Освоение навыка происходит на протяжении ряда лет. В первой младшей группе важно дать общее представление об этих движениях и создать условия для их многократного повторения в различных вариантах, нацеливая детей на результат, а не на правильность движений.

#### *Примерные упражнения*

Первое полугодие. Скатывание мячей, шариков по наклонному желобу, доске. Перекатывание мячей воспитателю двумя руками стоя и сидя, задерживать катящийся мяч. Самостоятельно брать и класть мяч в корзину. Передавать мячи друг другу. Отбрасывать мяч от груди двумя руками. Бросать мяч двумя руками снизу.

Второе полугодие. Бросать мяч двумя руками из-за головы. Бросать предмет в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125 см двумя и одной руками. Бросать мячи или мешочки с песком вдаль. Перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1,5 м (сетка натянута на уровне роста ребенка). Ловить мяч, брошенный воспитателем.

#### *Упражнения в равновесии*

В целом, умение сохранять равновесие необходимо для перемещений в пространстве, в игре и в другой деятельности детей. Равновесие формируется постепенно по мере накопления ребенком двигательного опыта.

В первой младшей группе применяются самые простые упражнения в равновесии.

*Примерные упражнения*

Первое полугодие. Ходить по прямой дорожке шириной 20 см, намеченной мелом или выложенной шнуром на полу. Ходить по доске, поднятой одним концом на высоту 20 см, то же по гимнастической скамейке. Перешагивать препятствия (кубики, палочки и прочее) высотой 10-15 см, перешагивать из обруча в обруч.

Второе полугодие. Ходить по извилистой дорожке, шнуру длиной 2-3 м. Ходить по бревну. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Перешагивать с кубика на кубик (ящик). Подниматься без помощи рук на табурет высотой 25 см, скамейку и стоять на них, держа руки в стороны. Подниматься на носки и опускаться на всю ступню. Кружиться на месте.

На этом этапе не следует требовать от детей четкого выполнения упражнений. При восхождении на табурет, скамейку можно поддерживать ребенка за руку, оказывая помощь, страхуя.

Упражнения в равновесии довольно разнообразны по своему характеру, требуют от ребенка значительного напряжения и внимания. Чтобы детям не было скучно и утомительно, надо проводить упражнения эмоционально, прибегая к игровой форме. Например, пройти по мостику, перейти через ручеек, дойти до игрушек и т.д. Таким образом достигается многократное повторение одних и тех же упражнений.

Для последовательного перешагивания через несколько предметов используют длинные рейки, невысокие барьерчики, сетки, расставляя их друг от друга на расстоянии 20-30 см.

Кружение на месте как упражнение для равновесия организуется одновременно для всех детей в свободном построении. Каждый ребенок выполняет задание в удобном и посильном для себя темпе и при необходимости может произвольно прекращать движение.

***Общеразвивающие упражнения.*** В первой младшей группе общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов проводятся в небольшом объеме. Расчлененные движения малодоступны в этом возрасте. У детей слабо развита координация, и они не умеют управлять движениями отдельных частей тела.

При проведении ОРУ с детьми третьего года жизни большое значение имеют конкретность заданий и эмоциональный характер движений, использование мелких предметов и игрушек. Приседания ребенок выполняет, держась руками за спинку стула, гимнастическую скамейку, длинную палку. Так легче сохранять равновесие, это

приучает держать спину прямо, не опускать голову, приседать на всей ступне, не поднимаясь на носки.

ОРУ выполняется в основном в положении стоя, ноги слегка расставлены, и ступни параллельны. Руки внизу, спрятаны за спину или на поясе.

Многие упражнения выполняются лежа или сидя, а также стоя на коленях.

На занятиях используют предметы, знакомые малышам. В противном случае дети отвлекаются, рассматривая новые вещи, плохо слушают и плохо выполняют упражнения.

**Упражнения с предметами.** Для выполнения этих упражнений используют в основном самые простые палочки и флажки. Пестрые разноцветные флажки привлекают, радуют детей, и они с большим интересом выполняют упражнения. Достаточно широко используют в качестве предметов погремушки, небольшие обручи, кубики и т.д.

В начале года, когда дети еще не привыкли друг к другу, воспитатель подзывает малышей к себе и раздает предметы каждому, приговаривая: «Это тебе, Миша, не потеряй» и т.д.

Позже, по мере развития самостоятельности, малыши сами берут предметы. Закончив упражнения, дети кладут пособия на место. Готовясь к заданию, не следует использовать более двух наименований предметов.

*Примерные упражнения для рук и плечевого пояса:*

– стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на них («какие мы большие») или помахать кистями. Затем опустить руки.

– стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях. Изобразить как работает «паровоз».

*Примерные упражнения для ног:*

– стать, ноги вместе, руки вниз, сделать шаг одной ногой вперед, приставить другую, сделать шаг назад, приставить ногу;

– то же с шагом в сторону;

– стать, держась двумя руками или одной за стул, присесть, положить руки на колени, встать.

*Примерные упражнения для туловища:*

– стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, на каждый счет выполнять повороты туловища в стороны, свободно размахивая руками;

– стать лицом к горизонтально натянутой веревке на уровне бедер ребенка, ступни параллельно, в каждой руке по кубику, наклониться

через веревку, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, опять взять кубики, выпрямиться;

– стать на колени, наклон вперед, поставить руки на пол (стать на четвереньки), потопать руками («как мишка ходит»), поднять правую руку вперед, опустить, снова потопать, то же другой рукой, встать, поднять руки вверх, опустить их вниз.

**Подвижные игры.** Их обязательно включают в каждое занятие. Когда дети в подвижных играх выполняют упражнения в беге, подпрыгивании, ползании и другие, воспитатель оказывает лишь косвенное обучающее воздействие. Развитие движений детей осуществляется при этом посредством игровых правил. Например, обучение прыжкам – «Прыгаем как зайчики», обучение равновесию – «Перебираемся через ручеек по мостику». Такие упражнения интересны детям.

Главное назначение подвижной игры на физкультурном занятии – это достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъема детей, добиться достаточно высокой физиологической нагрузки. Поэтому лучше подбирать игры, требующие интенсивных действий всех детей одновременно. Желательно, чтобы они были уже знакомы малышам. Это освобождает воспитателя от длительных объяснений.

#### ***Подвижные игры и физические упражнения на прогулках***

В первой младшей группе подвижные игры и упражнения проводятся два раза в день: на утренней и вечерней прогулках. Длительность их зависит от того, есть ли в этот день занятия по физической культуре. В те дни, когда занятия есть, подвижные игры и физические упражнения занимают не более 6-8 минут. В остальные дни их продолжительность увеличивается до 10 минут.

Во время второй прогулки этой форме работы отводится не менее 5-10 минут. При этом детей обучают одеваться.

На прогулках желательно, чтобы воспитатель сам играл вместе с детьми. Игровые упражнения включают следующие двигательные задания: принести флажок, позвонить в колокольчик, догнать мяч и т.д.

Педагог принимает активное участие в проведении прогулок, поэтому он должен серьезно готовиться к каждому занятию.

При проведении подвижных игр детьми соблюдаются определенные правила, желательно, чтобы они способствовали развитию у детей организованности, дисциплинированности, осмысленности действий.

Основными требованиями к детям этого возраста являются: действовать по сигналу, передвигаться друг за другом, выполнив

задание, возвращаться на свое место, действовать лишь определенным образом, соблюдать некоторые правила. Поэтому педагогу при объяснении игр рекомендуется выделять сигналы к действиям детей.

*Примерные подвижные игры:* «Догони мяч», «Через ручеек», «Кто тише», «Перешагни через палку», «Догони меня», «Солнышко и дождик», «Поезд», «Самолеты», «Доползи до погремушки», «Перелез через бревно», «Обезьяны» (лазание по лестнице), «Мяч в кругу», «Лови мяч», «Попади в ворота», «Зайчики», «Где звонят?», «Найди флажок» и т.д.

**Задание на дом.** Эта форма работы позволяет добиться единства требований дошкольного учреждения и семьи, а также осуществлять индивидуальный подход к ребенку.

Для успешного выполнения заданий дома воспитателю необходимо довести до сведения родителей информацию о некоторых особенностях их ребенка. Эта форма общения выполняется в виде беседы о состоянии здоровья, физическом развитии ребенка, особенностях его поведения, привычках и т.д. Особое внимание необходимо уделять малоподвижным и ослабленным детям. Поэтому совместно с медицинским работником даются советы родителям по организации двигательного режима их ребенка.

#### **§ 4. Методика физического воспитания во второй младшей группе (3-4 года)**

Педагогу нужно знать, что в этом возрасте у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно, но часто он отвлекается на другие дела. На четвертом году жизни ребенок обладает сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, он в состоянии повторять движения по предложению воспитателя, соблюдать нужное направление в движении. Ребенок более сознателен, выслушивает пояснения. В этом возрасте приступают к развитию ловкости.

##### ***Задачи физического воспитания***

Основными задачами остаются: укрепить здоровье; достичь полноценного развития для данного возраста; развить самостоятельность в движениях; приучить к правильным, более экономичным движениям и привить к ним интерес.

Основная трудность состоит в том, что в этой возрастной группе всегда есть дети, которые до этого не посещали детсад. Поэтому, особенно в начале года, нужно провести большую индивидуальную

работу, чтобы подтянуть отстающих в физическом развитии детей до уровня развития большинства.

Дети, овладевшие умениями находить свое место при совместных построениях и передвижениях, приучаются ожидать разрешения к выполнению движений, не мешать друг другу при движении.

### *Методические указания*

Не следует требовать точного воспроизведения упражнения в целом. Но правильное выполнение некоторых частей уже возможно.

Для упражнений используют мячи средних размеров (диаметром 18–20 см).

Несколько увеличивается в этой группе объем общеразвивающих упражнений. В целях выработки правильной осанки часто используют исходное положение лежа.

В занятии обычно используют 4–6 упражнений с повторением 4–6 раз, во время которых педагог следит за правильным дыханием детей.

При выполнении прыжков, ползании, бросании и ловли, а также ОРУ используют фронтальный метод или работают по подгруппам.

Объясняя упражнения, воспитатель устанавливает их последовательность и основные требования к ним, привлекая внимание к исходному положению, приучает придерживаться задания.

### ***Утренняя гимнастика***

В соответствии с программой она проводится ежедневно в утренние часы до завтрака. Если в начале года можно допустить, чтобы новенькие не занимались, то через 1,5–2 месяца должны заниматься все. Продолжительность гимнастики увеличивается до 6 минут. В комплекс утренней гимнастики включаются 4–5 упражнений.

В начале дается кратковременная ходьба различными способами (со сменой направления, на носках и т.д.). Ходьба может выполняться в любом построении: друг за другом, парами не держась за руки и т.д. Она чередуется с медленным и достаточно продолжительным бегом. В начале года бег длится 30–40 секунд, во второй половине – 50–60 секунд.

Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения ОРУ. В первом полугодии используются преимущественно упражнения, разученные в прошлом году. Последовательность упражнений общепризнана (сверху вниз). Повторяют их по 5–6 раз, что зависит от сложности упражнений.

После ОРУ проводится бег, подскоки (2 раза по 10–15 секунд) с небольшим отдыхом или подвижная игра, но с очень простыми

правилами. Используется комплекс упражнений, особо не отличающийся от предыдущей группы. Чтобы упражнения не разучивать, дают знакомые движения. Прodelав упражнение 2-3 раза и задав нужный темп, педагог поддерживает его музыкой или использует бубен. В процессе выполнения упражнений напоминают о правильном вдохе и выдохе.

### ***Физкультурные занятия***

В соответствии с программой во второй младшей группе проводятся 3 занятия в неделю по физкультуре. Продолжительность их 15–20 минут. Для занятий отводятся утренние часы, причем одно из них в течение всего года проводится на открытом воздухе в часы прогулок. Воспитатель привлекает детей к подготовке занятий.

С целью закрепления полученных навыков необходимо повторить материал предыдущего года.

***Построения и перестроения.*** Дети, особенно во второй половине года, уже более самостоятельны при построениях, достаточно легко становятся в круг, друг за другом, парами. Постепенно приучая детей занимать определенное место, нужно указывать, чтобы они запомнили, кто за кем стоит в строю.

При обучении детей построению в шеренгу проще для малышей встать в затылок друг другу, а затем воспитатель поворачивает всех налево.

Поскольку дети плохо ориентируются, то воспитатель поворачивает их к себе лицом.

Для построения в круг можно положить на пол веревку или начертить круг мелом.

***Ходьба.*** Многие дети этого возраста не обладают еще хорошей координацией. В то же время ходьба становится увереннее и четче, уменьшаются боковые раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее работают руки.

Изменения отмечаются и в постановке ног: стопы располагаются ближе к линии направления движения. Но в целом походка остается тяжелой, малыш опускает на плоскость всю стопу, шлепает ею, слабо отталкивается носком в конце шага. Ноги в ходьбе остаются полусогнутыми. Длина шагов неравномерна, несколько возрастает скорость ходьбы.

Во второй младшей группе к ходьбе предъявляют более четкие требования. Детей учат ходить со свободными естественными движениями рук, внимание ребенка обращают на положение туловища и головы, продолжают приучать не шаркать ногами. Для этого дают выполнять разнообразные задания, такие как ходьба на носках и с

высоким подниманием колен, а также ходьба со сменой направления. Но эти задания не должны быть продолжительными, целесообразно их чередовать с обычной ходьбой.

Но рано требовать от всех детей полной координации движений рук и ног, они еще не могут согласовывать свои действия в коллективе, вызывает большие трудности ходить в одном темпе, быстро устают от разнообразной ходьбы. Поэтому чаще надо использовать игровые приемы.

#### *Упражнения в ходьбе*

Первое полугодие: ходить обычным шагом в указанном направлении, перешагивать через предметы, останавливаться по сигналу, ходить на носочках и носить разнообразные предметы.

Второе полугодие: ходить друг за другом по кругу, на пятках, высоко поднимая колени, парами, не держась за руки, поворачиваться во время ходьбы и идти в обратном направлении, ходить приставным шагом, змейкой, чередовать ходьбу с бегом.

**Бег.** Дети четвертого года жизни выполняют беговые упражнения с большим желанием. При этом наблюдается хорошая согласованность в движениях рук и ног, но в целом бег неэкономичен, наблюдаются боковые раскачивания, широкое разведение рук, напряжен плечевой пояс. Бегают мелким семенящим шагом, на полусогнутых ногах, плохо отталкиваются, с небольшой скоростью, слабо выражена фаза полета.

Главной задачей остается воспитание умений согласовывать свои действия, не сталкиваться во время встречного бега. Для этого широко используют бег врассыпную, между предметами, друг за другом. Многие беговые упражнения связаны с предметными заданиями (добежать до флажка, догнать мяч и т.д.). Дают задание пробежать как можно быстрее. Быстрый бег вводится и в подвижные игры. Беговая дистанция увеличивается до 10–20 м.

Во второй младшей группе педагог, показывая способы бега, не добивается точного повторения. Дети бегают произвольно. Увеличивая расстояние медленного бега, соблюдают постепенность. В начале года ставится задача пробежать 80–100 м, в конце первого полугодия – 100–120 м, в первые три месяца второго полугодия – 120–140 м, затем до 140–160 м. Причем бежать дети должны в меру своих возможностей, переходя на быстрый бег постепенно.

Бежать лучше на свежем воздухе 2-3 раза в неделю.

#### *Беговые упражнения*

Первое полугодие: бег группами и по одному в прямом направлении, друг за другом, с обеганием предметов, по кругу,



взявшись за руки, убежать от ловящего, ловить убегающего, бегать в течение 50 секунд, пробегать быстро 10–15 м, а медленно – 120 м.

Второе полугодие: бег на носках, с остановками и по сигналу, со сменой направления, поднимая высоко колени, бегать 60 секунд, пробегать быстро 15–20 м, а медленно – 160 м.

**Прыжки.** На четвертом году жизни ребенок умеет подпрыгивать на месте и слегка продвигаться вперед, прыгать в длину с места, спрыгивать с небольшой высоты. Но, продвигаясь подскоками вперед, малыш выполняет это на «жестких» прямых ногах. Руки, как правило, не принимают участия в движениях. Спрыгивания выполняет тяжело, неуверенно, на прямые ноги и на всю ступню.

Основной задачей является приучать детей к мягкому приземлению, сгибая ноги, отталкиваясь двумя ногами одновременно.

Выработке эффективного отталкивания одновременно двумя ногами способствуют следующие упражнения: прыжки через 5-6 параллельных линий, прыжки из обруча в обруч, выпрыгивания на маты, перепрыгивание через предметы высотой 5 см, подскоки на месте с заданием коснуться ладони поднятой руки воспитателя, прыжки из обруча в обруч со взмахом рук повыше, спрыгивание с высоты 10–12 см.

Следует помнить, что из-за слабого голеностопного сустава спрыгиваний не должно быть много.

Для того чтобы дети прыгали свободно, необходимо использовать игровые приемы, например: перепрыгнуть через ручеек, не намочив ног, прыжки с кочки на кочку и т.д.

#### *Примерные прыжковые упражнения*

Первое полугодие: прыжки на двух ногах, на одном месте (мячики); перепрыгнуть через линию; прыжки из круга в круг; из обруча в обруч; перепрыгнуть через 4-6 линий, начерченных через 15–20 см; спрыгивание с высоты 10–15 см.

Второе полугодие: прыжки с продвижением вперед (2–3 м); подпрыгивание на двух ногах на месте, взмахивая руками вверх; прыжки в длину с места через 2 линии, расположенные на расстоянии 20–30 см; спрыгивание со скамейки (высота 15–20 см); прыжки через веревку высотой 2–5 см; прыжки в длину с места не менее 40 см.

**Бросание и ловля.** Навыки бросания мяча претерпевают в этом возрасте значительные изменения. Движения становятся более произвольными. Появляется подготовительная фаза – отведение руки. Но несмотря на это замах рукой вялый с длительной паузой к броску, преобладает стремление подойти ближе к цели и т.д.

Что касается ловли, то она выполняется неуверенно, заранее выпрямляются руки, напрягаются плечи, широко расставляются пальцы.

Во второй младшей группе преждевременно начинать требовать правильных способов бросания и ловли. Добиваются от детей лишь непринужденности в движениях, приемы те же, что и в первой группе.

*Примерные упражнения*

Первое полугодие: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг стула; скатывание шариков, мячей по наклонной доске; катание мяча друг к другу сидя ноги врозь, расстояние увеличивать от 1 до 3 м; то же стоя на коленях; прокатывание мяча в ворота стоя парами; катать и ловить обруч; бросание мешочков в корзину (расстояние 1,5 м) и т.д.

Второе полугодие: идти вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч; подбрасывать невысоко мяч и ловить его; попадать мячом в подвешенный на расстоянии 4–5 м обруч; перебрасывать мешочки через сетку.

**Упражнение в равновесии.** Ходьба и бег по линиям; стойки на носках; на одной ноге; быстрая смена положений; смена движений по сигналу; перешагивание через предметы.

При передвижении детей друг за другом по скамье, бревну расстояние давать небольшое.

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для рук: стать руки вниз, вытянуть руки вперед ладонями вверх, спрятать руки за спину.

Упражнения для ног: стать ступни параллельно, руки на пояс, поочередно поднимать правую и левую ноги, согнутые в коленях, с мягким опусканием их.

Упражнения для туловища: стать прямо, руки вниз. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, руками обхватывая колени, спрятать голову, встать.

**Примерное занятие.** Задачи: учить приземляться после прыжка в длину с места; ходить и бегать врассыпную между разложенными на полу кубиками; ходить друг за другом вокруг кубиков.

1. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять кубик вверх, потрясти им над головой. Опустить руки, спрятать их за спину. Там переложить кубик в другую руку и повторить то же (6 раз).

2. Стать, ноги врозь, руки вниз. Наклониться, взять кубик, выпрямиться, руки за спину. Наклониться, положить кубик и взять другой кубик, повторить 5-6 раз.

3. Стать, ноги врозь, руки с кубиком опустить. Присесть, стать на колени. Положить кубик подальше впереди себя. Встать. Снова присесть, стать на колени, взять кубик, выпрямиться (4-5 раз).

4. Положить кубик на пол. Перешагивать через него (6-8 раз).

5. Пройти друг за другом по узкой дорожке между шнурами, перепрыгнуть через ручеек (3-4 раза).

6. Подвижная игра «Найди свой домик» (домики для детей в разных местах зала).

7. Спокойная игра: вместе с воспитателем ищут мишку, когда найдут – уходят все из зала.

Во второй младшей группе в помещении проводят еженедельно 2 занятия, которые строятся на одном материале.

Занятия с наиболее сложными заданиями можно повторить через 1,5–2 месяца.

Сложнее организовать занятия в течение года на открытом воздухе. Здесь задачи сводятся к повторению и совершенствованию движений в условиях площадки. Например, быстрый бег на 20–30 м, метание, разучивание новых движений и игр.

## **§ 5. Методика физического воспитания в средней группе (4–5 лет)**

### *Задачи физического воспитания*

По-прежнему решают общие задачи по укреплению здоровья, гигиеническому воспитанию, формированию осанки, по расширению знаний о пользе занятий, воспитанию интереса к занятиям, приучают осознанно следить за положениями частей своего тела при выполнении упражнений, приступают к начальному воспитанию умений и навыков правильных движений, приучают соблюдать интервалы и дистанцию при движении и построениях, быть ведущим в колонне.

### *Утренняя гимнастика*

Дети сами переодеваются и готовятся к занятиям. Продолжительность занятий 6–8 минут. Организация гимнастики такая же, как и раньше. Начинается с медленной ходьбы в любых построениях с постепенным переходом на бег. В начале года бег длится 1 минуту, во второй половине года – до полутора минут. Бег переходит в ходьбу; готовятся к ОРУ. В начале года для выполнения

ОРУ становятся чаще в круг, во второй половине года используется построение в звеньях. Повтор упражнений 4-6 раз. Чаще применяются различные подскоки. Комплекс меняют через 1–2 недели.

### ***Физкультурные занятия***

В средней группе еженедельно проводятся 3 занятия, 2 из них – в определенное для занятий время, третье – в часы прогулок. Продолжительность занятий 20–25 минут.

На занятиях начинают разучивать технику движений. Добиваются большей четкости в координации действий, согласованности в движениях рук и ног, ориентированности в поворотах, запоминании движений, формировании осанки.

Воспитатель приучает детей к оценке своих движений.

***Бег.*** У детей рассматриваемого возраста достаточно хорошая координация движений в беге. Но движения рук малоактивны, руки и плечевой пояс очень напряжены, ноги слабо выносятся вперед, шаг короткий, отталкивание несильное, скорость невысокая. Поэтому детям дают чаще бег с перешагиванием линий, с наступанием между ними только одной ногой. Широко используют бег по «кочкам», квадратам. Одновременно раскладывают не более 3-4 таких препятствий. Но главное в средней группе – естественность, непринужденность в движениях, умение бегать медленно и быстро.

Для развития выносливости дают детям задание: пробежать в чередовании с ходьбой сначала 40–60 м, через 2–3 месяца – 60–80 м. Во втором полугодии – до 1 000 м. Повторять сначала– 2-3.

Постепенно увеличивается дистанция для медленного бега. В первом квартале дети пробегают 160–180 м, во втором полугодии – 220–240 м. Воспитатель приучает детей преодолевать всю дистанцию преодолевая усталость.

***Прыжки.*** В средней группе сохраняются только простые прыжки: подскоки, прыжки в длину с места и спрыгивания. Помимо дальнейшего освоения мягкого и координационного приземления, отрабатывают правильное исходное положение, умение сочетать взмах руками с отталкиванием.

В средней группе начинают осваивать технику подпрыгивания на одной ноге. Но это удается не всем из-за слишком сильного сгибания ног и наклона вперед.

Наиболее частые ошибки: в исходном положении плотная постановка стоп, расположение их непараллельное, носки разведены наружу, глубокое приседание, слишком сильное отведение рук назад.

Несмотря на одновременное отталкивание двумя ногами, полной согласованности в замахе, выносе рук вперед и отталкивании еще нет.

Во время полета положение тела ребенка неустойчиво, голова наклонена вперед, ноги отстают, приземление неэластично.

На мягкие полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носки плохо подготовленные дети приземляются грузно, на всю ступню, иногда на прямые ноги.

*Примерные упражнения при обучении прыжкам:* подниматься на носки и опускаться на всю ступню; это же с размахиванием рук; прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2–3 м); перепрыгивание через веревку высотой 5 см; 20 подпрыгиваний с небольшим перерывом (2 раза); прыжки с поворотами.

**Ползание, лазание.** Вводится передвижение на четвереньках с опорой на колени, предплечья. С помощью воспитателя выполняют лазание по гимнастической стенке, поднимаясь невысоко. Новым материалом является переход с одного пролета гимнастической стенки на другой.

**Бросание и ловля.** В этом возрасте детей учат отталкивать мяч симметрично обеими руками. Для этого прокатывают мяч по узкому коридору шириной 20 см на расстояние 80–100 см. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания. Для этого дают прокатывание мяча вокруг предметов, сбивание кеглей.

При ловле катящихся предметов педагог следит, чтобы дети делали встречное мягкое движение руками, а, задержав его, слегка сгибали руки.

Учат перебрасыванию мяча по кругу на расстояние не менее 1,5 м стоящему соседу, сделав полуоборот в его сторону.

Далее обучают детей броскам мяча двумя руками (позже – одной рукой) из-за головы, обращая внимание на правильное исходное положение.

В занятия включают броски в цель и на дальность.

В пять лет ребенок самостоятельно занимает исходное положение, но он еще не владеет навыком правильного выполнения броска. Например, не обращает внимание на положение туловища, оставление одноименной ноги назад, разворот стоп.

## **§ 6. Методика физического воспитания в старшей группе (5–6 лет)**

У детей шестого года жизни движения становятся более осознанными, они пытаются выяснить, почему надо делать так, а не иначе. Начинают оценивать движения свои и товарищей.

К задачам физической культуры относятся: сохранение ее оздоровительного значения, формирование осанки, разучивание техники движений.

Новыми для старших дошкольников являются соревновательные формы работы. Ставится задача воспитания у детей умения играть в подвижные игры, ответственно соблюдая правила. Уделяют большое внимание воспитанию организованности, дисциплинированности, взаимопомощи. Привлекают детей к подготовке мест занятий, оборудования и уборке после занятий.

#### ***Утренняя гимнастика***

Продолжительность ее увеличивается до 10 минут. Упражнения в ходьбе более разнообразны. Дается ходьба со сменой направлений, на носках, пятках и все ее известные виды. Ходьба недлительна и переходит в бег, который длится 1,5–2 минуты. Бег спокойный, медленный до 300 м.

Бег со средней скоростью проводится после ОРУ, переходит в медленную ходьбу, в это время можно выполнять упражнения на дыхание.

В комплекс утренней гимнастики включают 5-6 упражнений. Они выполняются без предметов, с предметами, на гимнастической скамейке, стенке, бревне. Увеличивается количество упражнений без предметов, а также с гимнастическими палками, обручами, скамейками. Повторяют по 5-6 раз. Выполнять упражнения удобнее при построении в звеньях, перестраиваются в шахматном порядке, когда звенья через одно делают шаг вперед.

Подскоки на месте с различными сочетаниями движений рук и ног. Повторяют от 20 до 40 раз, 2-3 подхода с небольшим отдыхом. Подскоки в конце утренней гимнастики можно заменить бегом или несложной подвижной игрой. Один комплекс проводится 1–2 недели, затем меняется. Упражнение проводится в темпе, без больших перерывов, четко объясняется его выполнение. Показывают упражнения лишь в начале.

#### ***Физкультурные занятия***

Проводятся 3 раза в неделю, длительность – 25–30 минут. Одно занятие проводится на открытом воздухе.

Построение выполняется по росту, учат равняться, перестроениям. Изучают размыкания, повороты на месте и в движении.

**Ходьба.** В строю дети ходят нормально. Однако при выполнении индивидуальных заданий теряются, становятся скованными, иногда отсутствует согласованность движений рук и ног. Это свидетельствует о том, что навыки правильной ходьбы еще недостаточно прочны и нарушаются при фиксации внимания ребенка на тех или иных деталях. Поэтому совершенствование навыков ходьбы осуществляют разнообразными коллективными упражнениями в ходьбе, например, высоко поднимая колени, в полуприседе, ходьба со сменой темпа, с перекатом с пятки на носок и другие. Постоянно приходится напоминать о необходимости энергично размахивать руками. Отработке этих движений помогают ходьба широким шагом, а также специальные упражнения для рук при ходьбе: поднять вверх, вперед, в стороны. Эти упражнения способствуют и формированию осанки. Для осанки используют ходьбу с палкой сзади под мышками, за плечами и т.д., при этом следят за правильным дыханием, на 2-3 шага – вдох, на 3-4 – выдох.

**Бег.** В старшей группе, совершенствуя бег, отрабатывают непринужденное положение туловища и головы, ровное положение плеч, активное движение рук, энергичное отталкивание и подъем бедра. Специальное место отводится упражнениям на вынос голени маховой ноги вперед, на увеличение длины шага.

На занятиях используют разные виды бега: медленный, со средней скоростью, быстрый, равномерный, с дополнительными заданиями, с преодолением препятствий.

Овладению навыками подъема бедра и выноса голени маховой ноги вперед служат пробежки с перешагиванием 5-6 невысоких препятствий (рейки, кубики и т.д.) высотой 10–15 см, поставленных на длину уменьшенного шага.

Медленный бег на выносливость выполняют по пересеченной местности 1,5–2 минуты (до 320 м). Дети бегут равномерно, не ускоряясь, плечи расслаблены, на 3-4 шага выполняют вдох, на 5-6 – выдох (длительнее вдоха).

Бегают в паре, «змейкой», перестраиваясь на бегу в звеньях, сочетая с другими видами движений (пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет и другие).

Для быстрого бега рекомендуются отрезки по 10 м. Бег повторяют 3-4 раза с перерывами 1,5–2 минуты, а затем 1 минуту. Быстрый бег на более длительную дистанцию (20–30 м) выполняется стремительным широким шагом с перекатом с пятки на носок.

Быстрый бег чаще всего используют в подвижных играх с элементами соревнования. Длительность такого бега в игре – 4-6 секунд – чередуют с остановками и повторяют 4-5 раз.

*Примерные беговые упражнения*

Первое полугодие: бег «змейкой», на бегу перестраивание в парах; пролезть в обруч; вбежать и сбежать по наклонной доске; обегать предметы; бегать непрерывно 1,5–2 минуты; бег со средней скоростью 60–100 м в чередовании с ходьбой (2-3 раза); медленный бег по пересеченной местности 240–280 м; быстрый бег 10 м (2-3 раза); челночный бег 2x10 м; пробежать как можно быстрее 20 м.

Второе полугодие: бег с высоким подниманием коленей, перешагивая рейки; медленный бег 2 минуты без перерыва; медленный кросс 280–320 м; бег со средней скоростью 100–120 м в чередовании с ходьбой (2-3 раза); быстрый бег 10 м (3-4 раза); челночный бег 3x10 м; бег наперегонки парами 30 м; бег по бревну.

**Прыжки.** В старшей группе используют следующие виды прыжков: подпрыгивание, спрыгивание, прыжок в длину с места и с разбега; прыжки со скакалкой.

При подпрыгивании на месте совершают движения ногами: скрестно, одна вперед, с ноги на ногу; на одной ноге; с поворотами; с движениями рук; через игрушки.

Многочисленные выполнения подскоков применяют для воспитания выносливости, подпрыгивая подряд 30-40 раз (2-3 раза). При спрыгивании используют предметы высотой 30 см. Они применяются после упражнений на бревне, с приземлением в определенное место на расстоянии 15–20 см.

При изучении прыжка в длину с места обращают внимание на активное движение рук, согласованность движений рук и ног, на вынос ног вперед, на мягкое приземление.

Новым видом прыжков в старшей группе являются прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжок в высоту изучают с прямого разбега, способом «согнув ноги». Для этого учат детей преодолевать предметы, не останавливаясь перед ними, отталкиваясь одной ногой. Разбег прямолинейный с 3-6-9 шагов. Начальная высота 15–20 см, постепенно увеличивают до 40 см и более. При этом воспитатель стоит у приземления для страховки. Прыжки выполняют потоком 5-7 раз.

При прыжках в длину с разбега приучают детей выполнять разбег с ускорением от 6 до 12 м. Место отталкивания целесообразно обозначить двумя линиями, расположенными через 40–50 см. Первые попытки выполняют с 5-7 шагов со средней скоростью. Учитывать отталкиванию



помогает бег на 6–8 м с преодолением низкого препятствия или беге с наступанием на разметки. На одном занятии выполняют 5-7 прыжков.

В старшей группе начинают изучать прыжки со скакалкой. Сначала с длинной, пробегая, перепрыгивая и многоскоки. При обучении вначале перепрыгивают через неподвижную скакалку, подвешенную на высоте 3–5 см, затем – через качающуюся и только потом – через вращающуюся.

Затем обучают прыжкам с короткой скакалкой. Продолжительность непрерывных прыжков – до 1,5–2 минут.

**Лазание, ползание.** Ползание и лазание используют для развития силы рук, плечевого пояса и туловища. Их часто соединяют с другими движениями, например, проползти под 2-3 скамейками, встать, пройти, перешагивая эти скамейки в обратном направлении.

В старшей группе больше времени уделяют лазанию по вертикальной лестнице, гимнастической стенке. Сначала эти движения выполняют по одному, а по мере освоения – по 2-6 человек. Начинают обучать лазанию по канату, захватывая его руками и ногами.

**Бросание, ловля и метание.** Бросание, метание и ловля становятся разнообразнее и сложнее, для этого используют передачу из рук в руки по кругу с поворотом; бросание и ловлю в парах, в кругу с водящим; те же движения в игре. При перебрасывании в круге можно использовать 2-3 мяча.

При метании на дальность и в цель важно следить за свободным движением с большой амплитудой.

Для развития силовых качеств вводят броски набивных мячей из разных положений. Это способствует формированию осанки и укреплению стопы.

**Общеразвивающие упражнения.** В старшей группе в основном закрепляются навыки элементарных движений в наклонах, разгибаниях, вращениях и т.д. В упражнениях более сложных, связанных с проявлением силы, не следует стремиться к четкой согласованности движений. Во второй половине года обучают основным стойкам, используя исходное положение сидя, лежа, стоя на коленях.

Для занятий в старшей группе подбирают 5-8 общеразвивающих упражнений, каждое из которых повторяется 6-8 раз. Не следует использовать на одном занятии более двух совершенно новых упражнений.

#### *Примерные ОРУ*

Упражнения для рук и плечевого пояса: стать прямо, руки вниз, размахивать руками вперед-назад с хлопками, то же вверх с хлопками

над головой; стать прямо, руки в стороны, согнуть руки, касаясь пальцами затылка, руки в стороны; то же стоя на коленях.

Упражнения для туловища: стоя у стены, прижавшись к ней спиной, поднять руки вверх, опустить; осн. ст., упор присев, встать; лежа на животе на гимнастической скамейке, подтягиваться на руках.

Упражнения для ног: и.п. – осн. ст., присесть, обхватив колени руками, наклонить голову, встать; и.п. – осн. ст., выпад вперед или в сторону, руки на пояс или вверх, вернуться в исходное положение; то же другой ногой.

Целесообразно в ОРУ применять гимнастические палки, большие обручи и другие предметы.

### **§ 7. Методика физического воспитания в подготовительной к школе группе (6-7 лет)**

В данной группе приучают детей к точному выполнению упражнений не только на основе наглядного образца, но и по словесному указанию. Кроме того, учат детей участвовать в соревнованиях, достигать наилучших результатов.

#### ***Утренняя гимнастика***

Продолжительность ее 10–12 минут. Подготовку поручают дежурному. Комплексы существенно не отличаются от тех, что были в старшей группе. Несколько увеличиваются темп и количество повторений упражнений (до 6-8 раз). Увеличивается интенсивность бега за счет увеличения его продолжительности: 2–3 минуты на 300–400 м при подскоках.

#### ***Физкультурные занятия***

Организуются они 3 раза в неделю. Целесообразно проводить их в первой половине дня, 3 раза в неделю продолжительностью 30–35 минут. Содержание занятий усложняется за счет более трудных упражнений.

Детей седьмого года жизни учат равняться в шеренге при построении, осваивать расчет на первый, второй и т.д., перестраиваться из одной шеренги в две, перестроению из колонны по одному в колонну по два, размыканию, смыканию приставным шагом, поворотам на углах зала, поворотам на месте.

**Ходьба.** Обучают ходить выпадами вперед, скрестными шагами, приставными шагами, спиной вперед, работе рук. Все упражнения в

ходьбе проводятся в форме коллективных заданий. Учат правильно дышать: на 3-4 шага – вдох, на 4-5 – выдох.

**Бег.** С повторением ранее изученных движений осваивают вынос колена и голени маховой ноги вперед и постановку с передней части стопы; бег в различных условиях; тренировку в беге на скорость и выносливость. Для развития выносливости используют медленный непрерывный бег 2–3 минуты (в начале года – 260–320 м, в середине – 300–360 м, в конце – 300–400 м); бег со средней скоростью с постепенным увеличением дистанции (60–80 м, 80–100 м, 100–120 м, повторяют 3-4 раза, во время одного пробега выполняют ходьбу и упражнения на расслабление); бег на скорость (повторное пробегание отрезков 20–30 метров 2-3 раза); челночный бег.

Целесообразно длительность быстрого бега в подвижных играх сохранять в пределах 4–6 секунд. Надо, чтобы он повторялся в играх 5-6 раз.

**Прыжки.** При спрыгивании высота предметов увеличивается до 30–40 см. Обучают приземляться на одну и на обе ноги.

В прыжках в длину с места учат исходному положению и влиянию его на результат.

В прыжках в высоту и в длину с разбега целесообразно отработать такие качества разбега, как энергичность бега с нарастанием скорости. При этом делается акцент на четкость выполнения последних трех шагов. Повышаются требования к более точному попаданию на место отталкивания. Детей учат группироваться в полете и при приземлении. Приземление становится более устойчивым.

В качестве дополнительных упражнений целесообразно прыгать через линии, расположенные примерно через 60–80 см, мешочки с песком или другие предметы.

Необходимо помнить, что более детально в техническом плане детей учат прыгать в школе. Поэтому в связи с недостаточностью развития качеств, нужных в прыжках у детей дошкольного возраста, не следует добиваться полной отработки техники. В рассматриваемом возрасте нужно лишь заложить основы правильной техники.

Широко используют прыжки с длинной и короткой скакалкой, обращая внимание на координацию движений, легкость, выносливость, развитие чувства ритма.

**Ползание, лазание.** Дети этой группы не разучивают новых способов ползания, а выполняют знакомые движения, но в более сложных условиях, например, ходьба на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы, приподнятой на высоту 50 см и более, а

также ползание по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках.

Во время лазания по наклонным и вертикальным лестницам дети усваивают одновременное и разновременное чередование шага. А при переходе с пролета на пролет гимнастической стенки – подъем и спуск по диагонали.

Продолжают разучивание приемов лазания по канату и шесту.

**Метание.** У детей седьмого года жизни совершенствуют навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания в цель и в даль. Используют набивные мячи весом не более 1 кг. Совершенствуют ловлю мяча, когда воспитатель специально бросает неточно. Детей приучают ловить предметы различной массы.

В подготовительной к школе группе начинают приучать перебрасывать большие мячи друг другу одной рукой от плеча. Совершенствуют ведение мяча одной рукой, увеличивая скорость и расстояние до 20–30 м. Учат детей не смотреть на мяч во время ведения. Совершенствуют броски на дальность, следя за техникой.

При броске в цель увеличивают расстояние и уменьшают цель до 10–15 см. Широко используют игры.

**Общеразвивающие упражнения.** Дети выполняют упражнения самостоятельно, старательно. Следует чаще использовать упражнения в парах, так как они приучают детей к взаимопомощи, распределению усилий. Более широко используют упражнения с набивными мячами, перебрасывая и ловя их, переноске их на спине и зажатými между ногами и т.д.

В комплексе подбирают не более 6-10 упражнений, которые повторяются 6-8 раз в хорошем темпе с соблюдением правильного дыхания.

Наиболее рациональны такие варианты сочетания упражнений, когда одному виду движений обучают, другие – закрепляют.

Если используют упражнения, связанные со статическим напряжением, то они должны быть непродолжительными (от 5-10 до 15-20 секунд с интервалами отдыха – 0,5–3 минуты).

Продолжительность циклических упражнений для развития общей выносливости должна быть довольно значительной – от 2-3 минут (бег) до 15-20 минут (езда на велосипеде), а иногда до 30 минут (ходьба на лыжах).

В занятиях по-прежнему широко используют подвижные игры.

### ГЛАВА 3. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Под **планированием** подразумевается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала. Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее эффективные пути их достижения.

Планирование теснейшим образом связано с учетом, который сводится к выявлению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Учет позволяет видеть изменения у детей в результате и в процессе физического воспитания и своевременно вносить коррективы в работу.

Планирование учебной работы объединяет в себе три основных плана: план на год, план на неделю, план на одно занятие.

**Годовой план** – наиболее общий документ планирования, в котором систематизируется основное содержание программного материала по месяцам и неделям. Он составляется на основе «Программы физического воспитания дошкольников». В ней отражены цель, задачи, содержание и конечные результаты физического воспитания по годам обучения в дошкольных учреждениях. Дети должны набирать как

минимум следующее количество часов организованной двигательной активности (таблица 2).

Таблица 2

**Количество часов организованной двигательной активности (ДА) детей в дошкольных учреждениях**

Возрастные группы	Количество времени на организованную ДА	
	В день, минуты	В год, часы
1 раннего возраста	По индивидуальным потребностям	
2 раннего возраста	18–25	72–100
1 младшая	30–45	120–180
2 младшая	35–50	140–200
Средняя	45–55	180–220
Старшая	55–70	220–280

При составлении плана на год нужно учитывать:

- условия дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) (наличие спортивных залов, инвентаря и оборудования);
- уровень здоровья и физического развития детей, уровень усвоения двигательных умений;
- климатические условия.

Необходимо стремиться к тому, чтобы занятия физическими упражнениями как можно чаще проводились на свежем воздухе. Содержание подвижных и спортивных игр должно соответствовать сезону. На лето планируются раннее изученные физические упражнения.

Наиболее целесообразной формой годового планирования является план-график физического воспитания на год (таблица 3).

Таблица 3

**План-график физического воспитания на год**

Программный материал (название упражнений)	Месяцы			
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	И т.д.
	Недели			

В графе «Программный материал» указываются все физические упражнения, отобранные для данной возрастной группы. Для удобства планирования и использования плана целесообразно упражнения записывать в следующей последовательности:

- строевые упражнения;
- основные движения;
- спортивные упражнения;
- подвижные игры.

В первую очередь распределяют наиболее сложные упражнения, на изучение которых требуется больше времени. После этого распределяют упражнения по месяцам и неделям. В распределении по неделям можно использовать различные подходы. В графе «Неделя», на которой изучается или совершенствуется данное физическое упражнение, может проставляться просто «+» или указываться форма занятий, на которых используется это упражнение:

- З – физкультурное занятие;
- З<sub>г</sub> – занятие по подгруппам;
- З<sub>и</sub> – индивидуальное занятие;
- У – утренняя гимнастика;
- П<sub>у</sub> – утренняя прогулка;
- П<sub>д</sub> – дневная прогулка;
- П<sub>в</sub> – вечерняя прогулка.

Представленную форму годового плана-графика педагог может совершенствовать, делая ее более удобной для использования в работе. Кроме того, можно использовать опубликованный в литературе опыт работы квалифицированных педагогов, опыт своего ДООУ, но проводить данную переработку нужно творчески с учетом физической подготовленности детей и конкретных условий своего детского учреждения.

### ***План работы на неделю***

На основе плана-графика на год составляется план на неделю. В нем предусматриваются все формы физического воспитания на каждый день.

План на неделю составляется в определенной последовательности. Сначала планируется работа со всей группой, затем по подгруппам, индивидуальные занятия, подвижные игры на дневной, утренней и вечерней прогулках, потом другие формы занятий (утренняя гимнастика, физкультурные минутки и др.). Это позволяет учесть все формы физического воспитания в тесной взаимосвязи.

Для составления плана на неделю предлагается следующая форма (таблица 4).

*Таблица 4*

### ***Схема составления плана физического воспитания на неделю***

Формы работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Содержание работы и время в минутах					

В графе «Формы работы» отмечаются все формы физического воспитания с момента прихода детей в ДООУ и до их ухода, где по дням описывают, в какой форме проводят подвижные игры, индивидуальные и самостоятельные занятия, с указанием названия физического упражнения, необходимого инвентаря и т.д.

При планировании физкультурных занятий обязательно указываются задачи основной части и упражнения, подвижные игры, с помощью которых они будут решаться.

При планировании утренней гимнастики и физкультурных минуток, как правило, указывают номер комплекса (из разработанных на год).

Подвижные игры как самостоятельную форму планируют на каждый день (как правило, две). Указываются название игр и их продолжительность в минутах. Рекомендуется также отмечать имена детей, которые будут участвовать в них, и необходимый спортивный инвентарь.

Кроме того, в плане важно отразить рекомендации для родителей об организации занятий физическими упражнениями и подвижных игр дома.

### ***Планирование на одно занятие***

Планирование на одно физкультурное занятие осуществляется в форме конспекта. **Конспект физкультурного занятия** – конечный документ планирования. Его отличает детализация задач и содержания.

В конспекте отражаются основные задачи на данное занятие (образовательные, воспитательные и оздоровительные).

Задачи формулируются в глагольной форме и имеют характер целевой установки. Формулировка задач (особенно образовательных) зависит от этапа обучения двигательным действиям. В начале разучивания целесообразно указывать, какой элемент техники упражнения будет изучаться или закрепляться на данном занятии, например, «разучить постановку стопы при ходьбе мягким шагом». В дальнейшем, по мере усвоения навыка ходьбы, целесообразно формулировать задачу следующим образом: «совершенствовать ходьбу мягким шагом».

При формулировке воспитательных и оздоровительных задач надо не забывать, что процесс воспитания длительный, и поэтому это должно ощущаться в терминологии, например, «развивать (способствовать развитию) координационные способности в игре «Два



Мороза»», «способствовать формированию правильной осанки в процессе выполнения комплекса ОРУ».

В соответствии с задачами физкультурного занятия, определяются содержание каждой части, подбираются методы обучения и воспитания. Подбор средств начинается для основной части занятия, затем для вводной и заключительной. Предусматривается осуществление педагогического контроля за качеством усвоения учебного материала, дополнительные задания.

Конспект физкультурного занятия составляется по определенной схеме, но нельзя сказать, что существует какая-либо общепринятая схема его составления. В учебниках по теории и методике физической культуры приводятся различные варианты. Для ДОУ целесообразным видится вариант составления конспекта по Д.В. Хухлаевой. «Шапка» конспекта включает в себя заголовки, общие сведения о занятии (время и место проведения, необходимый инвентарь), задачи.

Далее заполнение конспекта проводится в следующей форме (таблица 5)

*Таблица 5*

***Форма конспекта физкультурного занятия  
в дошкольных учреждениях***

Части и содержание занятия (упражнения)	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно-методические указания	Примечания
---	-----------	------	---------	--------------------------------------	------------

В графе «Части и содержание занятия» записываются названия частей занятия и все упражнения, которые используются на нем. Запись проводится подробно с соблюдением терминологической грамотности. При записи подвижной игры, помимо ее названия, расписываются все игровые действия, которые входят в нее.

В графе «Дозировка» отмечается количество повторений упражнения, его длительность в секундах или минутах или расстояние для ходьбы, бега, ползания.

В графе «Темп» указывается темп выполнения упражнения (медленный, быстрый).

В графе «Дыхание» обозначается момент выдоха при выполнении соответствующего элемента упражнения, например, руки вниз – выдох.

В графе «Организационно-методические указания» (ОМУ) раскрываются способы организации детей (в круг, в шеренгу и др.), место педагога, расположение физкультурного инвентаря, даются

методические рекомендации для выполнения каждого физического упражнения. Можно рекомендовать широко использовать в ОМУ различные рисунки, схемы, иллюстрации.

В графе «Примечания» следует предусмотреть все изменения, которые могут произойти в процессе проведения физкультурного занятия.

Полнота конспекта физкультурного занятия зависит от квалификации педагога. Начинаящим следует составлять развернутые конспекты, в которых очень подробно описывается ход занятия до мельчайших подробностей. Квалифицированным педагогам нет смысла составлять такие конспекты. Они могут указывать основные опорные моменты занятия, последовательность выполнения упражнений. Такой конспект логично называть *планом-конспектом физкультурного занятия*. Главное его отличие от конспекта – объем и количество организационно-методических указаний.

*План-конспект утренней гимнастики* составляется по вышеприведенной форме для физкультурного занятия, но в нем не указываются задачи и не обозначаются части. Порядок записи упражнений соблюдается тот же, что и в конспекте физкультурного занятия. В первую очередь подбираются общеразвивающие упражнения, затем определяются движения для начала утренней гимнастики и ее заключительной части. В такой же последовательности продумывается методика проведения физических упражнений.

В *плане-конспекте подвижной игры* сначала указываются общие сведения, дается перечень физкультурного инвентаря, игрушек, атрибутов, а затем записываются задачи, например: закрепить технику бега враспынную с ловлей различных предметов; способствовать развитию координации, глазомера.

Содержание и методика проведения игр записываются по форме, приведенной в таблице 6.

Таблица 6

### *Методика проведения игры*

Движения, входящие в игру	Дозировка	Темп	Организационно-методические указания	Примечания
---------------------------	-----------	------	--------------------------------------	------------

В первой графе записываются все движения, которые имеются в данной игре, в той последовательности, как они выполняются в первый раз и при всех последующих повторениях игры. В графе «Дозировка» следует указать длительность, количество повторений игры, а также сколько раз выполняется каждое движение. В графе «Темп» отмечается

скорость выполнения каждого движения (медленно, быстро и т.д.), в графе «Организационно-методические указания» описывают способы организации детей и весь ход игры.

#### **ГЛАВА 4. УЧЕТ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Учет работы по физическому воспитанию – это выявление состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности детей в процессе занятий физическими упражнениями. Он дает возможность проследить изменения в результате проведенных занятий, определить правильность планирования, эффективность физического воспитания и своевременно вносить в него коррективы.

Основными критериями учета являются:

1. Систематичность (учет на всех этапах физического воспитания дошкольников).

2. Объективность. Она достигается, когда определены критерии оценивания результатов и осуществляется дифференцированный подход.

В процессе физического воспитания дошкольников применяются следующие виды учета:

1. Предварительный (исходный).
2. Текущий.
3. Итоговый.

*Предварительный учет* проводится в начале учебного года по двум направлениям:

1. Учет физического развития ребенка и уровня здоровья. Данный вид учета проводится медработником. Он заключается в измерении веса, роста, в визуальной оценке физического развития (по особенностям телосложения).

2. Учет физической подготовленности. В нем учитывается уровень физической подготовленности (по результатам контрольных испытаний) и уровень усвоения двигательных умений и навыков.

Чтобы правильно планировать работу по физическому воспитанию, нужно знать по возможности все о состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей. Сведения, полученные от врача и родителей, а также результаты своих наблюдений, обследований воспитатель записывает в специальном журнале. Следует привлекать родителей к наблюдениям за состоянием здоровья своего ребенка и к более частому проведению измерений физического развития (рост, масса тела, объем грудной клетки, сила мышц кисти, спины и др.).

В журнале фиксируются данные учета развития двигательных навыков и физических качеств. Учет проводится осенью по следующим двигательным действиям: по ходьбе; бегу; прыжкам в глубину, в длину и в высоту с места и с разбега; по метанию на дальность и в цель; по лазанию. Эти виды движений в основном характеризуют физическую подготовленность детей.

Учет развития двигательных навыков и физических качеств может проводиться специально и в ходе физкультурных занятий. Данные обследования вносятся в журнал. По каждому виду движения указаны элементы техники. Если ребенок неправильно выполняет тот или иной элемент техники движения, то в соответствующей графе ставится минус.

*Ходьба.* Обследование уровня развития ходьбы проводится на расстоянии 10 м. Время прохождения дистанции засекается по секундомеру. Показатели ходьбы отмечаются по следующей форме (таблица 7).

Таблица 7

**Показатели ходьбы**

№ п/п	Фамилия, имя	Количественные показатели,	Качественные показатели			
			Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Положение стопы	Сохранение направления
		с	Дата обследования			

*Бег.* При обследовании детей в помещении бег проводится на дистанцию 10 м, а на участке – 30 м. Для бега на дистанцию 30 м нужна дорожка длиной 40 м. В начале дорожки обозначается черта (старт), а через 30 м – финиш. За линией финиша на расстоянии 5—6 м ставится предмет (флажок, мешочек с песком, кубик). Детям дается задание пробежать до предмета как можно быстрее (на линии финиша бег при этом не замедляется).

Показатели бега отмечаются по следующей форме (таблица 8).

Таблица 8

**Показатели бега**

№ п/п	Фамилия, имя	Количественные показатели	Качественные показатели			
			Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Легкость бега	Сохранение направления
			Дата обследования			

*Челночный бег.* Для выявления ловкости проводится бег по прямой на дистанцию 10 м с двумя поворотами (общая дистанция 30 м).

На старте кладут два мешочка с песком (два кубика), а на финише ставят стул. Ребенку дается задание перенести мешочки (по одному) как можно быстрее на стул. Ребенок, взяв один мешочек, бежит до стула (финиша), кладет его на стул, возвращается к старту, берет второй мешочек, бежит к финишу и кладет его на стул. Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания.

Можно использовать и другое задание: обежать восемь предметов (мешочки с песком, кубики, набивные мячи), расставленных с промежутком 1 м один от другого. От старта до первого предмета и от последнего предмета до финиша 1,5 м. Общая дистанция 10 м. Детям дается задание как можно быстрее обежать предметы. Скорость и качественные показатели записываются по вышеприведенной форме для обследования бега.

*Прыжки в длину с места.* Если обследование проводится в помещении, то на пол кладут гимнастический мат; на площадке дети прыгают в яму с песком. Ребенку предлагают встать около шнура (на доску) и прыгнуть как можно дальше. Учитывается расстояние от

шнура до места приземления пяткой (измеряют сантиметровой лентой). Прыжок повторяется 2 раза. Записываются количественные показатели двух попыток, но при выведении общей оценки учитывается максимальная величина. Показатели прыжка в длину с места записываются по следующей форме (таблица 9).

Таблица 9

**Показатели выполнения прыжков в длину**

№ п/п	Фамилия, имя	Количес- венные показатели, см	Качественные показатели					Сохранен ие равновес ия
			Исходное положени е	Замах	Толчок	Полет	Призе мление	

Для проверки прыжка в длину с разбега следует включить в качественные показатели вместо графы «Замах» графу «Разбег».

*Прыжок в высоту с разбега.* Детям предлагают разбежаться и прыгнуть через веревку, подвешенную на стойках. Сначала устанавливается минимальная высота (10–15 см). После каждой удачной попытки веревку поднимают на 5 см. Если ребенок не смог взять высоты, ему записывается результат предыдущей попытки. Максимальная высота для детей средней группы – 30 см, старшей – 40 см, подготовительной к школе группы – 50 см.

Если учет проводится в помещении, то на пол кладутся резиновая дорожка для разбега и гимнастический мат для приземления; если на площадке, – то дети прыгают в яму с песком. При прыжках необходимо обеспечить страховку.

Показатели прыжка в высоту с разбега записывают по форме, по которой проводится обследование прыжка в длину с места (таблица 9).

В младших группах проверяется уровень развития навыка прыжка в высоту с места, прыжка в глубину (с предмета).

Запись количественных и качественных показателей проводится по той же форме, что и прыжка в высоту с разбега (таблица 9). При этом вместо графы «Разбег» включается графа «Замах».

*Метание на дальность.* Для этого обследования нужны мешочки с песком. Площадку заранее размечают поперечными линиями на расстоянии 1 м друг от друга. На каждой линии ставится цифра, соответствующая количеству метров от начальной черты (количество сантиметров отмечается сантиметровой лентой). Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение по земле не учитывается).

Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1 (первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание «Брось как можно дальше».

Показатели по метанию записывают по форме, представленной в таблице 10.

Таблица 10

### Показатели по метанию

№ п/п	Фамилия, имя	Количес- венные показатели, см	Качественные показатели					
			Исходное положени е	Прице- ливание	Замах	Бросок	Сохран ение равнове сия	Соблюд ение направл ения
Дата обследования								

*Метание в цель.* На уровне глаз ребенка подвешивается мишень. Дети старшей и подготовительной групп метают правой рукой с расстояния 3 м, левой – 2 м; средней группы соответственно 2 м и 1 м. Детям дается задание: «Попади в цель».

Запись показателей делается по той же форме, что и при метании на дальность. Регистрируется, в какой круг попал набивной мешочек и сколько раз.

*Катание мяча.* Для учета развития этого навыка сажают двух детей на пол на расстоянии 1,5–2 м. У одного ребенка мяч (диаметром 15–20 см). Ему предлагают катить мяч напротив сидящему ребенку. Другой ребенок, поймав мяч, катит его обратно. Дети катают мяч 2 раза. Учитывается качество выполнения: исходное положение, толчок руками, сохранение направления, прием мяча.

*Бросание мяча вверх и ловля его.* Ребенку предлагается бросить мяч на высоту 1–2 м (до подвешенной игрушки) и поймать его. Упражнение надо повторить 5 раз в младших группах и 10 раз в

старших. Учитывается высота (примерная), в см; исходное положение; слежение глазами за мячом; соблюдение направления; ловля мяча кистями рук; сохранение равновесия.

*Лазанье.* Детям дается задание залезть на стремянку (для детей раннего возраста) и гимнастическую стенку (для детей от 3 до 7 лет). Учитывается согласованность движения рук и ног; уверенность; самостоятельность.

Полученные количественные показатели по движениям сравниваются со стандартными. Анализ качественных показателей помогает выявить недостатки у детей в технике движений и учесть их как при подготовке к последующим занятиям, так и при планировании на дальнейший период.

*Текущий учет.* Воспитатель ежедневно учитывает посещаемость детей, состояние их здоровья. Кроме того, он проводит наблюдения во время занятий (групповых, индивидуальных, самостоятельных и др.). Воспитатель может установить количественные показатели по разным видам движений (бег, прыжки, метание и др.), выявить недостатки в выполнении отдельных элементов техники и записать в журнал учета. Эти данные позволят следить за динамикой формирования двигательных навыков и развитием физических качеств, судить об эффективности применяемых методов обучения, накапливать положительный опыт и вносить необходимые изменения и дополнения как в план работы, так и в методику занятий.

Полезно также вести дневник, куда записываются приемы, давшие наиболее эффективные результаты в обучении детей движениям, вопросы, которые возникают в процессе физического воспитания, чтобы в дальнейшем на них найти ответы, расширить и углубить свои знания, совершенствовать педагогическое мастерство.

*Итоговый учет.* В конце года проверяется состояние здоровья детей, проводится учет уровня физического развития, физической подготовленности. Полученные показатели сравниваются со стандартами. Если обнаруживаются недостатки в развитии детей, то выявляются причины их возникновения и формулируются конкретные предложения к усовершенствованию содержания и методики проведения разных форм работы по физическому воспитанию.

На основе данных учета на каждого ребенка, идущего в школу, составляется характеристика, в которой указывается состояние здоровья, уровень физического развития, сформированность навыков правильной осанки, показатели физической подготовленности по основным движениям (ходьба, бег, метание и др.), а также отмечается,



умеет ли ребенок передвигаться на лыжах, кататься на коньках, велосипеде, плавать и т.д.

С данными учета уровня физического развития и формирования двигательных навыков и физических качеств детей нужно обязательно знакомить родителей, чтобы совместными усилиями добиваться наилучших результатов в физическом воспитании детей.

### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкевичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашкевичене. – М.: Просвещение, 1992.
2. Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость / Е.И. Вавилова. – М., 1986.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам / Л.Д. Глазырина // Программа и программные требования. – М., 1999. – 73 с.
4. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М., 1999. – 172 с.
5. Губа В.В. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.В. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
6. Детство : программа развития и воспитания детей в детском саду. – СПб., 1999.
7. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей / С.Я. Лайзане. – М., 1985.
8. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г.П. Лескова, П.П. Бучинская, Л.С. Васюкова. – М., 1990.
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка : пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / М.Д. Маханева. – Москва, 2000.

10. Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду». – М.: Просвещение, 1986.
11. Осокина Т.И. Физическая подготовка в детском саду / Т.И. Осокина. – М., 1986.
12. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина [и др.]. – М., 1983.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет / Л.И. Пензулаева. – М., 1983.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет / Л.И. Пензулаева. – М., 1983.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. – М., 1983.
16. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.
17. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я. Студеникин. – М., 1988.
18. Синкевич Е.А. Физкультура для малышей / Е.А. Синкевич, Т.В. Большева. – СПб.: Детство-пресс, 1999.
19. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001.
20. Тимофеева В.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / В.А. Тимофеева. – М., 1986.
21. Физическое воспитание детей дошкольного возраста : книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1991.
22. Фирилева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе» – танцевально-игровая гимнастика для детей / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
23. Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста : пособие для воспитателя дет. сада / В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. – М.: Просвещение, 1983.
24. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985.
25. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников : учебное пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М., 1996.
26. Шишкина В.А. Движение + движения : книга для воспитателя детского сада / В.А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992.

27. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники / А.П. Щербак. – Владос, 1999.

*Приложение 1*

**ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ  
ЗА УСВОЕНИЕМ ЗНАНИЙ ПО МЕТОДИКЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

1. Целью физического воспитания дошкольников является:
  - а) развитие двигательных способностей;
  - б) обучение двигательным умениям и навыкам;
  - в) формирование здоровья;
  - г) формирование гармонично развитой личности.
2. Задача «Способствовать закаливанию организма» относится к:
  - а) оздоровительным;
  - б) воспитательным;
  - в) образовательным;
  - г) развивающим.
3. Образовательные задачи физического воспитания дошкольников предполагают:
  - а) формирование двигательных умений;
  - б) развитие физических качеств;
  - в) формирование рациональной осанки;
  - г) эстетическое воспитание.
4. У детей дошкольного возраста в первую очередь необходимо развивать:
  - а) силовые качества;
  - б) общую выносливость;
  - в) специальную выносливость;

г) координационные способности.

5. Основным средством физического воспитания дошкольников является:

- а) режим дня;
- б) физические упражнения;
- в) резиновые мячи;
- г) объяснение.

6. Физические упражнения как средство физического воспитания дошкольников, целесообразно классифицировать на ... основные группы:

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6.

7. Основной формой физического воспитания в ДОУ является:

- а) утренняя гимнастика;
- б) физкультминутки;
- в) физкультурные занятия;
- г) подвижные игры.

8. Физкультурные занятия начиная со 2 младшей группы проводятся:

- а) 2 раза в неделю;
- б) 3 раза в неделю;
- в) 4 раза в неделю;
- г) 5 раз в неделю.

9. Физкультурное занятие имеет следующую структуру:

- а) вводную, основную и заключительную часть;
- б) подготовительную, основную и заключительную часть;
- в) вводную, главную и заключительную часть.

10. Продолжительность физкультурного занятия в средней группе в ДОУ составляет:

- а) 10–15 минут;
- б) 15–20 минут;
- в) 20–25 минут;
- г) 25–30 минут.

11. Продолжительность физкультурного занятия в старшей группе в ДОУ составляет:

- а) 30–40 минут;
- б) 15–20 минут;
- в) 20–25 минут;
- г) 25–30 минут.

12. Увеличение нагрузки во вводной части физкультурного занятия рекомендуется на:

- а) 40-50 %;
- б) 20-30 %;
- в) 10-15 %;
- г) 50-60 %.

13. Увеличение нагрузки в основной части физкультурного занятия рекомендуется на:

- а) 40-50 %;
- б) 20-30 %;
- в) 10-15 %;
- г) 30-40 %.

14. В содержание утренней гимнастики включаются:

- а) незнакомые упражнения;
- б) знакомые упражнения;
- в) преимущественно на мелкие группы мышц;
- г) преимущественно на развитие силы.

15. Комплексы утренней гимнастики меняются каждые:

- а) 4 недели;
- б) 3 недели;
- в) 2 недели;
- г) 6 недель.

16. Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной группе составляет:

- а) 4–5 минут;
- б) 6–7 минут;
- в) 2–3 минуты;
- г) 10–12 минут.

17. На прогулках проводят, как правило:

- а) 2 подвижные игры;
- б) 3 подвижные игры;
- в) 4 подвижные игры;
- г) 1 подвижную игру.

18. На занятиях с умственной деятельностью в содержание физкультминуток входят в основном физические упражнения на:

- а) крупные группы мышц;
- б) мелкие группы мышц;
- в) мышцы шеи;
- г) упражнения на координацию.

19. Максимальная протяженность пешеходных прогулок в ДОУ составляет:

- а) 1–2 км;
- б) 2–3 км;
- в) 4–5 км;
- г) 7–8 км.

20. Расстояние для непрерывного бега в 1 младшей группе в ДОУ составляет:

- а) 10–20 м;
- б) 20–30 м;
- в) 40–60 м;
- г) 60–80 м.

21. Расстояние для непрерывного бега во 2 младшей группе в ДОУ составляет:

- а) 30–40 м;
- б) 60–80 м;
- в) 100–120 м;
- г) 140–160 м.

22. Продолжительность непрерывного бега в подготовительной группе в ДОУ составляет:

- а) 1–2 минуты;
- б) 2–3 минуты;
- в) 30–40 секунд;
- г) 4–5 минут.

23. Документами планирования физического воспитания в ДОУ являются:

- а) план на год, план на неделю, план на одно занятие;
- б) план на год, план на четверть, план на одно занятие;
- в) план на полгода, план на месяц, план на одно занятие;
- г) план на месяц, план на неделю, план на одно занятие.

24. В годовом плане физические упражнения записываются в следующей последовательности:

- а) подвижные игры – строевые упражнения – спортивные упражнения – основные движения;
- б) строевые упражнения – подвижные игры – спортивные упражнения – основные движения;
- в) строевые упражнения – подвижные игры – основные движения – спортивные упражнения;
- г) строевые упражнения – основные движения – спортивные упражнения – подвижные игры.

25. В плане на неделю отмечаются следующие формы физического воспитания:

а) все формы физического воспитания с момента прихода детей в ДОУ и до их ухода;

б) физкультурные занятия и утренняя гимнастика;

в) физкультминутки;

г) физкультурные занятия и подвижные игры.

26. Конспект физкультурного занятия имеет:

а) 4 графы;

б) 3 графы;

в) 5 граф;

г) 6 граф.

27. В процессе физического воспитания дошкольников применяются следующие виды учета:

а) предварительный, перспективный;

б) предварительный, текущий, итоговый;

в) долговременный, текущий;

г) предварительный, перспективный, итоговый.

28. Предварительный учет выявляет:

а) уровень здоровья;

б) уровень физического ра \_\_\_\_\_ подготовленности;

в) уровень усвоения техни \_\_\_\_\_ еских упражнений;

г) уровень развития физич \_\_\_\_\_ честв.

## *Приложение 2*

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ**

1. Проведите письменный анализ «Программы...» по разделу «Физическое воспитание».

2. Составьте годовой план-график физического воспитания в ДОУ (для одной из возрастных групп).

3. Составьте план физического воспитания в ДОУ на неделю.

4. Составьте конспект физкультурного занятия в ДОУ.

5. Составьте конспект утренней гимнастики в ДОУ.

6. Разработайте 3-4 физкультминутки для детей дошкольного возраста.

7. Составьте конспект проведения подвижных игр для детей (для одной из возрастных групп).

8. Составьте сценарий проведения физкультурного праздника в ДОУ.

9. Составьте сценарий физкультурного занятия, проводимого в игровой роли (сюжетно-ролевое занятие).

10. Разработайте тему теоретического сообщения по физической культуре для детей или родителей.

11. Проведите экспертную оценку конспекта физкультурного занятия, составленного одним из студентов.

12. Составьте письменный анализ одного из просмотренных вами физкультурных занятий дошкольников.

### *Приложение 3*

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ**

### **Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

Учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ползать, лазать, действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать, ловить). Учить прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения по указанию педагога, менять направление передвижения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием.



Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм.

***Основные движения.***

*Ходьба* за воспитателем подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную, по ориентиру, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

*Бег* подгруппами и всей группой в прямом направлении, в разных направлениях (не наталкиваясь), друг за другом, за воспитателем в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см), переползание через бревно, лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

*Катание, бросание, метание.* Катание мяча двумя и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Бросание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель – двумя руками, правой и левой рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50–100 см.

*Прыжки* на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед, на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 5–10 см над поднятой рукой ребенка.

*Упражнения в равновесии.* Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние 25–30 см), ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м), в прямом направлении с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см), по доске, гимнастической скамейке, стесанной поверхности бревна (ширина 25–20 см), по гимнастической скамейке на четвереньках, по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см.

*Строевые упражнения.* Построение (с помощью воспитателя) в колонну по одному, по два (парами), в круг.

***Общеразвивающие упражнения.***

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать руки. Хлопать перед собой, над головой, размахивать руками вперед-назад, вниз-вверх.

*Упражнения для туловища.* Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги сидя на полу. Поднимать и опускать ноги лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

*Упражнения для ног.* Ходить на месте. Сгибать одну ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору, потягиваться с поднятием на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### ***Подвижные игры.***

*С ходьбой и бегом:* «К куклам в гости», «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

*С ползанием:* «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию!», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

*С бросанием и ловлей мяча:* «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!».

*С подпрыгиванием:* «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

*На ориентировку в пространстве:* «Где звенит?», «Найди флажок».

*С разнообразными движениями и пением:* «Поезд», «Зайка», «Флажок».

***К концу года дети должны уметь:*** ходить и бегать, не наталкиваясь; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением; брать, держать, переносить, класть, катать, бросать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, переползать через бревно, лежащее на полу; влезать на лесенку-стремянку и слезать с нее.

## **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

### ***Задачи:***

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений детей.
2. Учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, изменять

темп ходьбы и бега, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением, принимать исходное положение при прыжках в длину и в высоту с места, правильно приземляться.

3. Учить принимать правильное исходное положение в метании предметов. Учить хвату за перекладину во время лазанья, лазать, не пропуская реек.

4. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя и при ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить.

5. Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

6. Развивать глазомер, ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх.

7. Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

8. Закреплять умения ползать, энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками.

9. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

### ***Основные движения.***

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

*Бег.* Бег обычный, на носках, подгруппами и всей группой с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 30–25 см, длина 5–6 м); по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м, катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 60–50 см); метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель

(высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м); ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см); бросание мяча вверх, вниз об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 20–15 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки лестницы, положенной на пол, ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см); медленное кружение в обе стороны.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них, подлезание под препятствия (высота 50 см), не касаясь руками пола; подлезание в обруч; перелезание через бревно, лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 35–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую), прыжки через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между двумя линиями 25–30 см); прыжок в длину с места на расстояние не менее 40 см.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

*Танцевальные упражнения.*

#### **Общеразвивающие упражнения.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

*Упражнения для ног.* Подниматься на носки; поочередно отставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору, без нее; приседать, вынося руки вперед, приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Захватывать ступнями ног мешочки с песком. Идти по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом в сторону, опираясь на них серединой ступни.

*Упражнения для туловища.* Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя поворачиваться (положить предмет сзади себя, повернуться и взять его), наклоняться, подтягивать ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

***Спортивные упражнения.***

*Катание на санках.* Катать на санках друг друга, кататься с невысокой горки.

*Скольжение.* Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

*Ходьба на лыжах.* Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты переступанием.

*Катание на велосипеде.* Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево,

*Купание.* Входить и погружаться в воду, играть в воде.

***Подвижные игры.***

*С бегом:* «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

*С прыжками:* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

*С подлезанием и лазаньем:* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

*С бросанием и ловлей:* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

*На ориентировку в пространстве:* «Найди свое место», «Угадай, кто где кричит?», «Найди, что спрятано».

***К концу года дети должны уметь:*** ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания воспитателя – остановиться, присесть, повернуться; бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя; сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см; катать мяч в

заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2–3 раза подряд и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность на расстояние не менее 5 м.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

#### ***Задачи:***

1. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

2. Формировать правильную осанку. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, ползать, пролезать, подлезать, перелезть, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.

3. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с места, сохранять равновесие.

4. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); в прыжках с места сочетать отталкивание со взмахом рук.

5. Учить детей прыгать через короткую скакалку; отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

6. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

7. Развивать физические качества: быстроту, выносливость. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

8. Во всех формах работы развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

#### ***Основные движения.***

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую). Ходьба в колонне по одному, по два (парами); ходьба по прямой, по прямой с поворотом, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук);

ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два; бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с разными заданиями: бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 5 м; бег на скорость: 20 м примерно за 6-5,5 с к концу года.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, ползание 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. Пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом, прыжки ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой). Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между ними 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

*Бросание, ловля, метание.* Катание 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, об землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба между линиями (расстояние между ними 15-10 см), по линии, веревке (диаметром 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 20-15 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. Сохранение равновесия стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на пояс; в кружении в обе стороны, руки на пояс.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три, по четыре; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Танцевальные упражнения.*

***Общеразвивающие упражнения.***

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

*Упражнения для ног.* Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-6 раз подряд); приседать, держа руки на поясе; приседать, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (канату), опираясь носками о пол, пятками – о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

*Упражнения для туловища.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задания: положить и взять предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения сидя и стоя на коленях; перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходного положения лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

***Спортивные упражнения.***



*Катание на санках.* Скатываться на санках с горки, подниматься с санками на гору, тормозить при спуске с нее.

*Скольжение.* Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

*Ходьба на лыжах.* Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Участвовать в играх на лыжах: «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

*Катание на велосипеде.* Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

*Плавание.* Выполнять движения ногами вверх и вниз сидя в воде. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Погружаться, приседая, в воду до подбородка, до глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Участвовать в играх на воде: «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

### ***Подвижные игры.***

*Игры с бегом:* «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

*Игры с прыжками:* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

*Игры с ползанием и лазаньем:* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенки».

*Игры с бросанием и ловлей:* «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

*Игры на ориентировку в пространстве, на внимание:* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

### ***Народные игры.***

***К концу года дети должны уметь:*** ходить и бегать, согласуя движения рук и ног; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение при прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при

метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м); ходить на лыжах скользящим шагом на дистанцию 500 м, выполнять поворот переступанием, входить на горку; кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

#### **Задачи:**

1. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво.

2. Закреплять умения детей легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

3. Учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие с места, через длинную скакалку, сохранять равновесие. Учить ориентироваться в пространстве, ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде.

4. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

5. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость; морально-волевые качества: выдержку, настойчивость.

6. Учить элементам спортивных и соревновательных игр.

7. Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность. Учить ухаживать за физкультурным инвентарем, готовить его к занятиям физическими упражнениями.

8. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

#### ***Основные движения.***

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую стороны. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), узким и широким шагом, в колонне по одному, по два; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минуты 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 секунд, к концу года – 30 м за 8,5–7,5 секунд).

*Ползание и лазанье.* Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, с переползанием через препятствия, ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч, ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) одноименным и разноименным способом, с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза), в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед, другая – назад), с поворотом, двигаясь 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), в длину с разбега (около 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку.

*Бросание, ловля, метание.* 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, продвигаясь вперед шагом (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3–4 м.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи, приседая на середине, раскладывая и собирая предметы, прокатывая перед собой мяч двумя руками, боком с мешочком песка на голове (приставным шагом). Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре; равнение в затылок, в колонне, в шеренгу, в кругу. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге, в кругу на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

*Танцевальные упражнения.*

***Общеразвивающие упражнения.***

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вперед-вверх со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь); поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

*Упражнения для ног.* Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, заложив за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать их и опускать; перекладывать предметы, передвигать их с места на место пальцами ног. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

*Упражнения для туловища.* Поднимать руки вверх и опускать их вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.

Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

### ***Спортивные упражнения.***

*Катание на санках.* Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

*Скольжение.* Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

*Ходьба на лыжах.* Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Участвовать в играх «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

*Катание на велосипеде.* Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

*Катание на самокате,* отталкиваясь правой и левой ногой.

*Плавание.* Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Участвовать в играх в воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

### ***Спортивные игры.***

*Городки.* Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

*Элементы баскетбола.* Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

*Бадминтон.* Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

*Элементы футбола.* Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закачивать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

*Элементы хоккея.* Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

***Подвижные игры.***

*Игры с бегом:* «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы – веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

*Игры с прыжками:* «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

*Игры с лазаньем и ползанием:* «Кто скорее до флажка?», «Медведь и чель», «Пожарные на ученье».

Следующие игры проводятся при наличии соответствующих условий.

*Игры с метанием:* «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

*Игры-эстафеты:* «Эстфета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

***Народные игры.***

***К концу года дети должны уметь:*** ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега – не менее 100 см; в высоту с разбега не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цели – с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры; перестраиваться в колонну по три, четыре, равняясь, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом; скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание; ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 2 км, ухаживать за лыжами; кататься на самокате; участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр (городки, бадминтон, футбол, хоккей); плавать произвольно.

**Подготовительная группа (6-7 лет)**

**Задачи:**

1. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.

2. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание, добываясь естественности, легкости и точности выполнения движений. Учить детей сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега. Учить перелезанию с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

3. Развивать у детей глазомер, используя разные виды метания, катания. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

4. Развивать физические качества: быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений. Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.

5. Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность.

6. Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры. Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь.

7. Приучать самостоятельно использовать все виды спортивных упражнений. Поддерживать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны. Научить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

**Основные движения.**

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе, с выпадами. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

*Бег.* Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег 2–3 минуты. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5–6,5 секунд к концу года.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по бревну, ползание на животе, на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку, под несколькими пособиями подряд, высота 50–35 см. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестное и одновременное движение рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

*Прыжки.* 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 (высотой до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25–30 см, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

*Бросание, ловля, метание.* 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. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей (масса 1 кг). Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.



*Упражнения в равновесии.* Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом пронося 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. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур).

*Строевые упражнения.* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре, в движении, из одного круга в несколько (2-3).

Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, в кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

*Танцевальные упражнения.*

***Общеразвивающие упражнения.***

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, то же на предплечье и кисти рук перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим пальцем.

*Упражнения для ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно; приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед из разных исходных положений. Касаться носком выпрямленной ноги (махом вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-

назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

*Упражнения для туловища.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

#### ***Спортивные упражнения.***

*Катание на санках.* Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх-эстафетах с санками.

*Скольжение.* Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах.* Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах расстояние 600 м в среднем темпе, 2-3 км – в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойках, тормозить.

Участвовать в играх: «Шире круг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

*Катание на коньках.* Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять из исходного положения пружинистые приседания. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

*Катание на велосипеде.* Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозить.

Участвовать в играх: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

*Катание на самокатах.* Свободно кататься на самокатах.

*Плавание.* Выполнять вдох, затем выдох в воду (от 3 до 50 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки, Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Участвовать в играх: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др. Плавать произвольно 10–15 м.

### ***Спортивные игры.***

*Городки.* Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков.

*Элементы баскетбола.* Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

*Элементы футбола.* Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

*Элементы хоккея.* Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

*Бадминтон.* Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан.

*Элементы настольного тенниса.* Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после отскока от стола.

### ***Подвижные игры.***

*Игры с бегом:* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

*Игры с прыжками:* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

*Игры с метанием и ловлей:* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери» «Ловишки с мячом».

*Игры с ползанием и лазаньем:* «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

*Игры-эстафеты:* «Кто скорее через препятствия к флажку?», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину?», «Дорожка препятствий».

### *Народные игры.*

***К концу года дети должны уметь:*** выполнять правильно все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий; выполнять правильно все виды прыжков, метания, лазанья; прыгать на мягкое покрытие высотой до 40 см; мягко приземляться, спрыгивая с высоты 40 см; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; перебрасывать набивные мячи (весом 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предмет в движущуюся цель; перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; сохранять правильную осанку; ходить на лыжах переменным и скользящим шагом на расстояние до 3 км, подниматься на горку и спускаться с горки, тормозить при спуске; активно участвовать в играх с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис; плавать произвольно.



Учебное издание

ГРИГОРЬЕВ Олег Александрович,  
КАРЛОВА Нина Алексеевна,  
ЧЕРНЫХ Юрий Григорьевич

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Редактор *М.А. Юрова*  
Изготовление оригинала-макета *О.Г. Дубовицкая*

Подписано в печать 22.08.2006 г. Формат 60х84 1/6. Печать трафаретная.  
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 5,75. Уч.-изд. л. 5,34. Заказ 149. Тираж 25 экз.

Воронежский госпедуниверситет.  
Отпечатано в типографии университета. 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86.