



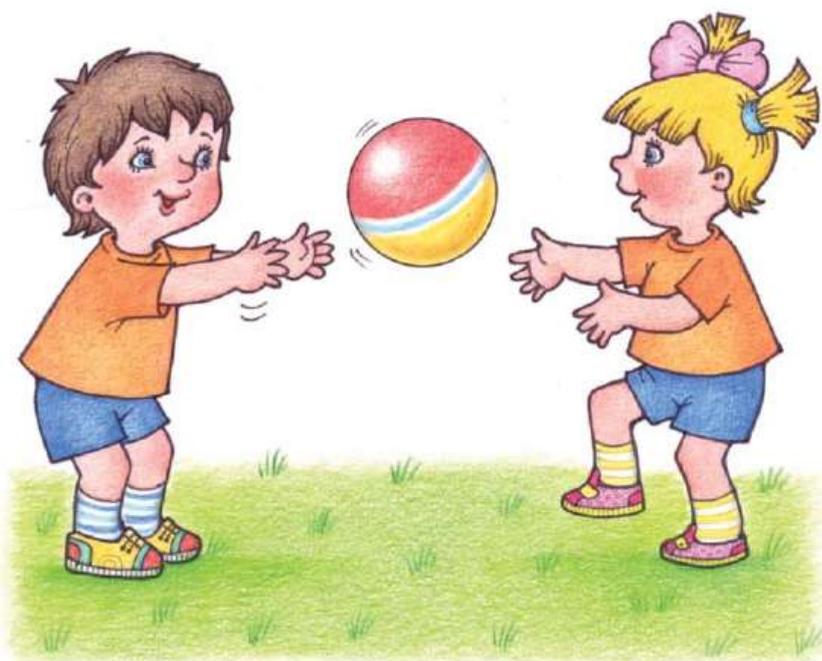
Е.В. Кривенко
А.И. Виснер



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Соответствует
ФГОС ДО



Издательский дом
«Цветной мир»



Кривенко Е.Е., Виснер А.И.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Учебно-методическое пособие
к образовательной программе
«МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»

Программа включена
в «Навигатор образовательных программ»
ФИРО РАНХиГС
Соответствует ФГОС ДО

Одобрено Экспертным советом по образованию и социализации
детей Федерального государственного автономного учреждения
«Федеральный институт развития образования» (ФИРО)



Издательский дом «ЦВЕТНОЙ МИР»

Москва 2020

К88 Кривенко Е.Е., Виснер А.И. Физическое развитие дошкольников. Вторая младшая группа. Методическое пособие к образовательной программе «Малыши-крепыши» (авторы В.В. Бойко, О.В. Бережнова). — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2020. — 128 с.

ISBN 978-5-4310-0331

Рецензенты

Семенака С.И., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и технологий дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

Сундукова А.Х., кандидат философских наук, декан дошкольного факультета ГБОУ ДПО РО «Ростовский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования».

В книге описана система педагогической деятельности по реализации задач и содержания образовательной области «Физическое развитие» во второй младшей группе детского сада. Методическое пособие рекомендуется для реализации парциальной образовательной программы «Малыши-крепыши» (авторы В.В. Бойко, О.В. Бережнова), включенной в «Навигатор образовательных программ» ФИРО РАНХиГС.

Материалы пособия разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ДО, основными положениями профессионального стандарта педагога; направлены на создание условий для разностороннего физического развития детей четвертого года жизни: формирования ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ), физических качеств, двигательных умений и навыков, активности и самостоятельности.

Пособие адресовано руководителям физического воспитания, инструкторам по физической культуре, воспитателям дошкольных групп, студентам педагогических колледжей и вузов, специалистам системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров, родителям.

ISBN 978-5-4310-0331

Охраняется Законом об авторском праве. Воспроизведение этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

© Кривенко Е.Е., Виснер А.И., авторы, 2020
© ООО ИД «Цветной мир», 2020

ВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст является наиболее сенситивным периодом в физическом воспитании детей. Организм дошкольника находится в периоде становления функций их непрерывного совершенствования. Это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности.

В своих работах зарубежные (Глен Доман, П.Ф. Лесгафт [19; 32]) и отечественные исследователи (А.А. Дмитриев, И.М. Сеченов, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик [3; 18; 57]) определили тесную взаимосвязь физического и интеллектуального развития детей: чем активнее движение, тем лучше развивается мозг. В свою очередь, П.Ф. Лесгафт отметил важную роль физических упражнений в развитии ощущений, и в первую очередь мышечно-двигательных; мыслительных операций, которые особенно плодотворно развиваются при использовании в физическом воспитании дошкольников спортивных упражнений, игр; памяти, особенно моторной, которая постоянно тренируется при заучивании движений [33].

Данное пособие входит в учебно-методический комплект парциальной программы физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» (В.В. Бойко, О.В. Бережнова) и носит вариативный характер.

Основные идеи и особенности пособия

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребенка младшего дошкольного возраста.
2. Рекомендации по учету ряда закономерностей возрастной психологии, педагогической психологии и спортивной медицины.
3. Ведущая форма взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с родителями по вопросам совместного обсуждения и решения проблем физического развития и оздоровления детей четвертого года жизни определена организация родительского (семейного) клуба.
4. Учет климатогеографических и экологических особенностей региона на примере Краснодарского края.

Целью Программы является охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ), развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

Программа направлена на решение следующих задач:

- освоение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение

упражнений для развития координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений – ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление предпосылок саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание работы педагога по физическому развитию детей четвертого года жизни представлено в данном пособии с учетом трех основных направлений, выделенных Программой:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Главное средство достижения цели – это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др. Под этим понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Материалы пособия подобраны с учетом системы принципов деятельностиного обучения, определенных Программой:

- принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
- принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь – двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;
- принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);

- принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития – в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;
- принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;
- принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;
- принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

При разработке рекомендаций по оценке эффективности педагогических действий по физическому развитию детей учтена педагогическая диагностика Е.В. Трифионовой к комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытый» под общей редакцией И.А. Лыковой, Л.Г. Петерсон [48]. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) физического развития по программе «Мир открытый» покажут в первую очередь адекватность педагогических усилий поставленной задаче. Если результаты диагностики высокие – то организация процесса правильная, условия созданы эффективные, процесс развития детей идет успешно. Если результаты диагностики невысокие или неравномерные (где-то хорошие, где-то – ниже среднего), то это служит прямым указанием для педагога на то, что содержание и формы работы с детьми по данной образовательной области должны быть пересмотрены, подобраны более адекватные методы, продуманы более эффективные модели.

При использовании средств физической культуры необходимо ориентировать педагогов, родителей на гуманистический подход к оздоровлению детей младшего дошкольного возраста с учетом современных условий, в которых живет ребенок, возрастных, индивидуальных физических и психических особенностей детей, широкого и умелого применения природных средств, для закаливания.

ЧАСТЬ I. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

За первые три года жизни ребенок успевает пройти огромный путь в своем развитии и к концу третьего года обычно уже готов к переходу в новый период детства – дошкольный.

Своеобразие этого периода состоит в том, что организм первоначально обладает относительно низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды (отсюда обостренная опасность заболеваний в адаптационный период) и вместе с тем быстро увеличивает свои приспособительные (адаптационные) и функциональные возможности.

1.1. Возрастные особенности развития детей 3–4 лет

Физиологические особенности

Данные возрастной физиологии говорят о быстром и усиленном процессе обмена веществ, который совершается в организме ребенка трех лет. Организм требует пристального внимания не только медицинского персонала, но и педагогов ко всем сторонам гигиены, профилактики и ухода за ребенком. Ребенку необходимо по возможности длительно находится на воздухе (от 3 до 4 часов), свежий воздух в спальне, регулярное полноценное питание, водные процедуры и физические упражнения.

Быстрота *роста* на четвертом году жизни несколько замедляется. В течение года дети прибавляют в весе 1,3 кг, рост их увеличивается на 6,5–7 см. К концу года средний вес ребенка составляет 15,5–16,0 кг, рост – 100,0 см.

Таблица 1

Средние показатели массы и роста здоровых детей 3–4 лет (по Ю.Ф. Змановскому) [64]

Возраст, лет	Масса тела, кг		Рост, см	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
3	13,7–15,3	13,1–16,7	92–99	91–99
4	15,3–18,9	14,4–17,9	99–107	96–106

Накопление массы тела идет одновременно с увеличением роста. Однако *костная система* ребенка еще сохраняет в отдельных местах хрящевое строение. Это придает костям эластичность и предохраняет от переломов при частых падениях и ушибах. Но при этом необходимо помнить о том, что кости ребенка из-за своей мягкости и гибкости, не обладают достаточной прочностью, что ведет к их искривлению и приобретению неправильной формы под влиянием неблагоприятных внешних факторов (неправильно подобранная одежда, обувь, мебель в соответствии с ростом ребенка, не соответствующие возрастным возможностям детей физические упражнения и т.д.).

На формирование осанки значительное влияние играет статико-динамическая функция стопы. Поэтому особое внимание необходимо уделять правильному подбору обуви и использованию упражнений для укрепления и правильного формирования *свода стопы*. Даже незначительное изменение ее формы может привести к смещению таза и к искривлению позвоночника.

Мышечная система у детей развита относительно слабо. Мышцы составляют всего лишь 20–22% массы тела ребенка. Прежде всего, у дошкольников младшего возраста развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. При этом мышцы-сгибатели развиты немного больше, чем разгибатели. Именно поэтому у детей 3–4 лет можно часто заметить неправильно принятые позы, при которых голова опущена вниз, плечи сведены вперед, а спина будет сутулая. Состояние мышечного тонуса играет особую роль для формирования правильной осанки ребенка.

Сердечно-сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Масса сердца у детей 3–4 лет увеличивается до 92,3 г, благодаря чему увеличивается сила сердечных сокращений и повышается работоспособность сердца. Начиная с трех лет поднимается артериальное давление, которое может колебаться в пределах 80–110/50–70 мм рт.ст. Повышается адаптационная способность к физической нагрузке: снижается величина показателей пульса, артериального давления, ударного и минутного объема кровообращения в ответ на стандартную мышечную нагрузку, сокращается восстановительный период.

По мере развития ребенка уменьшается *частота дыхания*. К концу третьего года жизни она равна 25–30 в минуту, а начиная с 4 лет снижается до 26–22. Преобладает поверхностное дыхание, развитие легких еще полностью не завершено, что не позволяет детям делать глубокие вдохи и выдохи. Через легкие протекает большое количество

крови, что позволяет обеспечить детский организм необходимым количеством кислорода.

Психофизиологические особенности

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций *головного мозга*. К трем годам объём головного мозга составляет уже почти 80% от объема взрослого человека. После трёх лет темпы его развития начинают постепенно снижаться.

Физическая активность – мощный стимулятор развития межполушарных связей.

В процессе физических упражнений ускоряются химические реакции как в гиппокампе, так и в передней части головного мозга, отвечающей за овладение когнитивными навыками, кроме того, в гиппокампе образуются новые нервные клетки.

Начиная с 3 лет, в мозгу ребенка происходит чрезвычайно быстрое образование нервных волокон – проводящих путей *нервной системы*.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. Важно учитывать также существенную особенность центральной нервной системы ребенка – способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. И как следствие этого, детям присуще быстрое и легкое запоминание показанных им движений.

Для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. При этом важно учитывать, что дети 3 лет очень несовершенно и с большим трудом могут воспроизвести относительно простое гимнастическое движение по наглядному показу. Как показывают исследования И.Г. Диманштейн, Е.Д. Грибенщиковой, Г.А. Кислюк у младших дошкольников для формирования необходимого навыка требуется очень большое количество повторений, и в конечном итоге процесс освоения носит характер не подражания, а исследований путем проб и ошибок [23]. В связи с этим для детей 3–4 лет необходимо использовать более простые методы обучения, нежели подражание, например, метод пассивных движений. Это связано с тем, что недостаточность двигательного опыта детей и отсутствие необходимых зрительно-кинестетических связей не может вызвать у детей необходимые двигательные ассоциации.

Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствуют лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных

навыков – ходьбе на лыжах, фигурному катанию на коньках, плаванию и др. Причем правильное формирование двигательных навыков у дошкольников с самого начала имеет большое значение, так как исправлять их очень трудно.

Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов головного мозга, играющих ведущую роль в осуществлении интеллектуальной деятельности. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий взрослый научит ребенка, тем шире возможности для развития ощущений, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее будет осуществляться его развитие.

Психологические особенности

Важнейшими особенностями психического развития детей четвертого года жизни являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления.

Развивается сознательная (эксплицитная) память. К трем годам уже закладываются способности к обучению, социальному взаимодействию и эмоциональному реагированию. Активность ребенка становится более сложной и многообразной, однако роль взрослого в организации его поведения еще очень велика.

Начиная с младшего возраста *основной вид деятельности* с предметного меняется на игровой. Обычно игру называют свободной или творческой игрой, чтобы отличить от подвижных или игр с правилами, применяемыми на занятиях по физической культуре или прогулках. Также используются и дидактические игры, которые обычно включаются в занятия для достижения образовательной задачи. Усложняется и развивается сюжетно-ролевая игра. Именно в игре и с ее помощью ребенок имеет возможность сравнительно долго выполнять целенаправленные действия, что в другой обстановке еще затруднено. Важной задачей для взрослого является правильно подобрать игры с учетом возрастных особенностей данного возраста. Недаром основоположник физического воспитания в России П.Ф. Лесгафт говорил, что «игра есть упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни» [42, с. 45], а выдающийся советский педагог А.С. Макаренко утверждал, что ребенок, умеющий хорошо играть, будет хорошо и работать [37].

Особенности игровой деятельности детей четвертого года жизни

* Дети обычно играют порознь, в одиночку. Иногда объединяются по 2–3 человека, но это скорее игра рядом, когда каждый ребенок играет сам по себе, не обращая внимания, что делает рядом другой ребенок.

* В игре редко сохраняется один сюжет. Он может легко меняться. Ребенок с легкостью забывает о том, во что играл, если увидит товарища, играющего с другой заинтересовавшего его игрушкой, или случайно вспомнит, как строили замок или какое-нибудь другое событие.

* В играх детей четвертого года жизни окружающая жизнь отражается слитно, нерасчлененно. Например, сидя на стуле, держа в руках руль, издавая звуки мотора, ребенок изображает одновременно машину и водителя.

Особенности развития психических процессов

В результате *сенсорного воспитания* детское восприятие совершенствуется, становится более точным, дифференцированным. На четвертом году жизни ребенок воспринимает предмет без попытки его обследования.

Происходит дальнейшее развитие *памяти*. Запоминание происходит непреднамеренно, в большей части в процессе игровой деятельности и характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Ребенок лучше запомнит то, что интересно для него и эмоционально окрашено. При этом, все, что запомнилось, сохраняется надолго.

Внимание еще очень неустойчиво, ребенок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

На основе наглядно-действенного *мышления* у младших дошкольников формируется наглядно-образное мышление. Постепенно происходит отрыв действий ребенка от конкретного предмета.

Развивается *воображение*: на основе словесного описания образа или событий ребенок может воспроизвести их в своей игре, постройке. Преобладает воссоздающее воображение:

К трем годам у ребенка значительно развита *способность к анализу, синтезу* и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. Происходит дальнейшее совершенствование процесса обобщения: ориентировка не только на внешнее сходство предметов, но и объединение их по значению.

Ребенок постепенно переходит от отрывочных высказываний к *связной речи*. Словарный запас обогащается прилагательными. Частыми становятся вопросы «почему?», «зачем?», «отчего?».

Постепенно развивается *социальный интеллект*. В возрасте 3–4 лет ребенок начинает социализироваться, учится взаимодействовать с окружающими, сверстниками, знакомится с социальными нормами и правилами поведения в обществе. У детей ярко выражается эмоциональная восприимчивость к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто больше проявляет к ним внимание, ласку, заботу. Ребенок лучше слушается таких взрослых, легче откликается на просьбу или выполняет поручение. Дети очень тонко чувствуют рядом с собой человека, его индивидуальность и в общении начинают ее учитывать. Во время конфликтов лидеры могут обидеть другого, а при налаживании отношений используют те виды деятельности, к которым стремится обиженный, но не любит заниматься сам лидер.



1.2. Советы и рекомендации педагогам и родителям по развитию детей 3–4 лет в соответствии с их психофизиологическими особенностями

1. Чтобы повысить сопротивляемость организма ребенка младшего дошкольного возраста к неблагоприятным воздействиям внешней среды в адаптационный период, необходимо еще в раннем возрасте прививать у детей любовь к холоду и ветру, солнцу и воде и, конечно же, к физическим упражнениям. Тепличные условия содержания ребенка в семье сыграют впоследствии отрицательную роль в адаптационный период в детском саду. Когда же дети начнут посещать детский сад, необходимо совместно продолжить работу родителей и воспитателей по закаливанию ребенка.
2. Для укрепления и формирования костной системы ребенка необходимо особое внимание уделять правильному положению тела при сидении, стоянии, лежании, использовать жесткую постель, мебель и одежду, подобранную в соответствии с ростом и пропорциям тела ребенка.
3. Для формирования свода стопы необходимо подбирать соответствующую обувь на небольшом каблучке 5–10 мм с гибкой подошвой в месте суставов, где плюсна переходит в пальчики, с перекатом в передней части, (носок должен быть несколько приподнят над землей), с закрытым и жестким задником. При выборе обуви для занятий по физической культуре необходимо опираться на ее практичность и устойчивость. В практике дошкольных учреждений принято использовать чешки, так как они помогают защитить стопу от механических повреждений, но при этом не за-

трудняют движение, раскрепощают стопу, что позволяет в свою очередь правильно выполнять упражнения. Обратить особое внимание необходимо на подошву у чешек, она должна быть мягкая, гибкая и обязательно не скользящая по ковру или поверхности пола в помещении, а также принимать форму стопы ребенка. Задник должен быть без вырезов или вставок.

4. Работа с переменным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с использованием статических усилий, когда происходит удержание тела или его отдельных частей в определенном фиксированном положении.
5. С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос, что позволит воздуху пройти через узкие носовые ходы, очистившись от пыли, микробов, согреться, увлажниться и лишь затем попасть в легкие.
6. Учитывая легкую возбудимость нервной системы, необходимо очень осторожно относиться к детям, не давать им длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления.
7. Физическая нагрузка считается оптимальной при соблюдении следующих пропорций: частота пульса после нагрузки равна 150–180% по сравнению с исходными данными. Если показатели выше указанной нормы, то необходимо снизить физическую нагрузку.
8. Овладение детьми 3–4 лет необходимыми двигательными навыками будет протекать эффективнее при частом повторении с использованием метода пассивных движений, а не путем подражания. Метод пассивных движений заключается в том, что взрослый, например, орудуя рукой ребенка, делает за него то, что он еще не в состоянии выполнить самостоятельно, выделяет соответствующие кинестетические раздражения, предлагает их в нужных комбинациях и необходимой последовательности, благодаря этому освоение двигательного навыка проходит эффективнее.
9. Если какие-либо внешние раздражители применять длительно, в определенной последовательности, то образуется целостная система ответных реакций – динамический стереотип (привычка). При правильном воспитании у ребенка можно выработать много различных привычек, что в значительной мере облегчит реагирование на окружающие внешние условия, повысит работоспособность нервных клеток. Например, можно создать стереотип на весь режим дня, на своевременное укладывание спать, обязательное выполнение эмоционально-стимулирующей утренней гимнастики, оздоровительной гимнастики пробуждения после

сна и т.д. Однако следует осторожно тренировать нервную систему ребенка с целью изменения некоторых стереотипов (привычек) в зависимости от изменения условий, возраста ребенка, развивая у детей способность сознательно реагировать на окружающее.

10. При стимулировании познавательной деятельности ребенка в действии или движении взрослому необходимо вначале назвать это действие (движение), а затем задать вопросы, например: «Как и зачем это делают?», «Что необходимо, чтобы это сделать?», «Кто это делает?», «Можно ли это сделать по-другому?».
11. При ознакомлении детей с предметом, используемым на занятиях по физической культуре, взрослому необходимо вначале назвать этот предмет, а затем задать вопросы, например: «Зачем нужен этот предмет?», «Что с ним можно сделать?», «Какой он по цвету, форме, размеру?», «Чем он отличается от других предметов?».
12. При стимулировании умственной деятельности детей младшего дошкольного возраста можно предложить:
 - показать, какие спортивные предметы бросают, толкают, катают, метают и т.д.;
 - показать, как можно прыгать (высоко, далеко, быстро), изобразить как передвигаются разные животные, насекомые, птицы (зайцы, медведи, кузнечики, ласточки и т.д.);
 - ответить на вопросы по рисунку (человек бежит, мальчик прыгает, девочка играет с мячом и т.д.).

ЧАСТЬ II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ЖИЗНИ

2.1. Цель и задачи физического развития детей 3–4 лет

В Программе «Малыши-крепыши» авторов В.В. Бойко, О.В. Березиной [2] определены следующие цель и задачи физического развития, на основе которых строится вся последующая физкультурно-оздоровительная работа.

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности; формирование предпосылок учебной деятельности.

2.2. Общая характеристика особенностей физического развития детей четвертого года жизни

Для детей 3–4 лет характерен несколько замедленный темп физического развития:

- мало выражены изгибы позвоночника и своды стоп;
- недостаточно развит вестибулярный аппарат;
- высоко расположен центр тяжести;
- слаборазвиты мышцы ног, поэтому часты падения;
- замедленная двигательная реакция;
- недостаточно развиты мышцы-разгибатели;

Но одновременно с этим идет интенсивное окостенение скелета.

Несмотря на высокий темп развития нервной системы, функциональные возможности ее пока невелики, поэтому необходимо учитывать, что при малейшей перегрузке у детей младшего дошкольного возраста быстро наступает утомление.

Условные рефлексы вырабатываются быстро, однако закрепляются медленно, поэтому приобретенные элементарные навыки движений непрочны и могут легко разрушаться.

У детей 4-ого года жизни заметно расширяется двигательный опыт, а также развивается произвольность управления движениями.

В *ходьбе* ребенка 3 лет еще заметны неустойчивый темп, недостаточность координации рук и ног, неуверенность ориентировки в направлении движения, тенденция к сгибанию туловища.

К 4 годам наблюдаются содружественные движения рук и ног более чем у половины детей. Постановка стоп остается параллельной.

Дети могут ходить друг за другом, в колонне, соблюдая направление на указанный ориентир, в парах, по кругу. Они хорошо воспринимают двигательные задания и стремятся к самостоятельному выполнению. Возросшая сознательность позволяет проявлять правильную двигательную реакцию на задания – ходить враспынную, друг за другом, ориентироваться среди разложенных предметов, обходя их, перешагивая, держа в руках. Дети приучаются быть водящими, воспринимать пространственную перспективу и сознательно ориентироваться при ходьбе на указанный предмет (стул, флажок, игрушка, и т.п.).

С возрастом наравне с качественными показателями изменяются и количественные показатели овладения навыком ходьбы. Таким образом, длина шага к 4 годам увеличивается до 39–40 см, а количество шагов в минуту соответственно уменьшается до 170–180.

Хорошая координация движения рук и ног развивается у детей быстрее при *беге*, чем при *ходьбе*: у 30% детей 3 лет, а у четырехлетних уже у 70–75%. Этому способствует приспособленность детского тела к бегу: центр тяжести расположен ближе к передней части туловища, чем у взрослых.

В процессе *лазанья* у некоторых детей отмечаются еще приставной шаг и нечеткая координация рук и ног. Однако приставной шаг постепенно заменяется вначале смешанным, а затем чередующимся. Даже в процессе развития навыка чередующегося шага его удается сформировать у 60% 3-летних детей при *лазанье* по наклонной лесенке и у 40% при *лазанье* по вертикальной лесенке.

Совершенно новым движением для ребенка трех лет являются *прыжки*. Это движение появляется еще в предыдущей группе, однако вначале оно выражается лишь в форме пружинящего движения без отрыва ног от пола. В три года дети уже хорошо начинают прыгать на месте, спрыгивать с небольшой высоты, перепрыгивать через шнур или две линии на расстоянии 15–20 см.

В возрасте 3–4 лет детям труднее даются приемы *метания*, требующие обязательного чувства равновесия, но постепенно эти умения осваиваются (бросание мяча на дальность, в горизонтальную цель). Труден для этого возраста бросок с последующей ловлей. При броске вверх только 37% детей 4 года жизни могут выдержать направление. Постепенно совершенствуется умение детей ловить мяч: 30% детей ловят мяч, но при этом из них только 25% могут ловить кистями рук.

В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют *равновесие*, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

Таким образом, дети четвертого года жизни в процессе систематических занятий подводятся к усвоению правильной техники основных движений, подготавливающих их к овладению двигательными навыками в последующих возрастных группах.



2.3. Показатели физической подготовленности детей 3–4 лет

Бег, прыжки, метание – это основные двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности детей.

Таблица 2

Показатели двигательных умений детей 3–4 лет
(Г.П. Юрко и В.Г. Фролов) [67]

Возраст \ Показатели	Пол	3 года	4 года
Время бега на 10 м с хода (с)	М	3,5–2,8	3,3–2,4
	Д	3,8–2,7	3,4–2,6
Время бега на 30 м со старта (с)	М	11,0–9,0	10,5–8,8
	Д	12,0–9,5	10,7–8,7
Длина прыжка с места (см)	М	47,0–67,6	53,5–76,6
	Д	38,2–64,0	51,1–73,9
Дальность броска правой рукой (бросание мешочка с песком массой 150–200 г) (м)	М	1,8–3,6	2,5–4,1
	Д	1,5–2,3	2,4–3,4
Дальность броска левой рукой (м)	М	2,0–3,0	2,0–3,4
	Д	1,3–1,9	1,8–2,8
Дальность броска набивного мяча (1 кг из-за головы) (см)	М	119–157	117–185
	Д	97–153	97–178

Как видно из таблицы у детей за год отмечается рост показателей всех физических качеств, при этом выявляются различия у мальчиков и девочек.

Таблица 3

Показатели основных двигательных качеств детей в 4 года
(Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов) [64]

Физические способности	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		низк.	сред.	выс.	низк.	сред.	выс.
Координационные	Равновесие: стойка босиком на одной ноге, с	2–3	4–5	Больше 5	2–5	6–7	Больше 7
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4–8	9–12	Больше 12	5–9	10–13	Больше 13
Силовые	Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями (количество повторений за 30 с)	9–10	11–12	Больше 12	7–9	10–11	Больше 11
	Вис на согнутых руках на перекладине, с	3–7	8–10	Больше 10	2–5	6–8	Больше 8



2.4. Советы и рекомендации педагогам, родителям по развитию двигательных навыков детей четвертого года жизни

1. Формирование двигательных навыков, прежде всего, связано с приучением ребенка правильно держать туловище и голову. Это требование является необходимым для формирования правильной осанки.
2. У детей определяющим условием формирования ходьбы является целенаправленное обучение, которое осуществляется в специфической игровой форме путем разучивания детьми способов правильной ходьбы методом целостного упражнения.
3. Дети имеют некоторый двигательный опыт, умеют слушать объяснения, следить за показом движений и при этом достаточно правильно воспринимать их. Все это позволяет взрослому увеличить объем упражнений, разнообразить их, повысить требования к правильности выполнения.
4. Дети воспринимают пространственную терминологию с ориентировкой на предмет, например, повернуться налево к окну.

- подчеркивает игровую ситуацию, выделяет интонационно-выразительно используемый в игре сигнал действия;
- при повторении знакомых игр можно эмоционально-образно напомнить детям основные роли и места;
- роль водящего вначале выполняет сам взрослый и делает это обязательно живо, эмоционально, образно;
- постепенно индивидуальная роль может поручаться ребенку при условии ограниченного пространства и определенного направления его движения;
- в процессе игры взрослый следит за правильностью выполнения движений, действий, за взаимоотношениями детей, соблюдением правил, за дозировкой нагрузки, поддерживает и регулирует эмоционально-положительный фон игры;
- о нарушении правил отдельными детьми необходимо обсудить перед повторным проведением игры;
- заканчивается подвижная игра общей ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и помогающей привести пульс в норму;
- ходьбу после подвижной игры можно заменить аналогичной по значению малоподвижной игрой, но обязательно при этом все дети должны находиться в движении, а не стоять.

2.5. Планируемые результаты физического развития детей 3–4 лет и их оценка

2.5.1. Целевые ориентиры физического развития детей 3–4 лет

Целевые ориентиры физического развития детей 3–4 лет являются промежуточными и определяются на этапе завершения второй младшей группы.

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

- обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений;
- умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде;

- умеет прыгать в длину с места не менее 40 см, энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках;
- умеет катать мяч с расстояния 1,5 м по заданному направлению, бросать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой, ударять мяч об пол;
- подбрасывает мяч вверх 2–3 раза подряд и ловит его.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами

- охотно и эмоционально включается в подвижные игры на прогулках, на занятиях.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

- проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

- имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности;
- правильно пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок), умывается и моет руки при незначительной помощи взрослого.

Целевые ориентиры помогают определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка. Они фиксируются в ходе проведения педагогической диагностики (мониторинга), предложенного в комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытий» [48].

2.5.2. Принципы организации медико-педагогического мониторинга индивидуального физического развития ребенка 3–4 лет

Основными особенностями системы мониторинга в программе «Мир открытий» являются:

- опора на реальные достижения ребенка, проявляющихся в его повседневной активности и деятельности в естественной среде (в играх, в процессе свободной и организованной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов);
- комплексный подход к диагностике физического развития воспитанников, при котором учитываются, с одной стороны, экспертные

Вопрос об оптимизации условий, связанных с организацией образовательной работы, ставится, если итоговое значение группы по физическому развитию ниже 75%. Педагогу следует пересмотреть формы и методы организации образовательной работы, проанализировать особенности взаимодействия с воспитанниками, оценить объем программного содержания с учетом особенностей развития детей данной группы и т.п.

Значение подсчитывается следующим образом: суммируются все баллы детей, полученные по параметрам, составляющим физическое развитие, и высчитывается процент от максимально возможной суммы. В Excel-форме этот подсчет осуществляется автоматически. Педагогу необходимо лишь найти необходимую образовательную область: физическое развитие; внести в таблицы фамилии детей и результаты наблюдений за детьми, а программа автоматически выдаст результаты относительно успешности продвижения каждого ребенка в образовательном пространстве и оценку адекватности форм и методов образовательной работы.

Шаблон можно скачать по ссылке: <http://www.sch2000.ru/vospitateljam/monitoring-uspeshnosti/>

Также воспитателю следует обратить внимание на детей, чьи индивидуальные значения будут составлять меньше 75%. В отношении таких детей усиливается индивидуальный подход, разрабатывается индивидуальная образовательная траектория их развития. Если обнаруживаются дети, чьи индивидуальные значения будут меньше 50%, то это является показанием для беседы с родителями с целью рекомендации проведения комплексного психологического обследования ребенка для выявления причин столь низких результатов диагностики. Рекомендуется разработка индивидуальной программы мероприятий, способствующих активизации процесса развития ребенка и профессиональной коррекции особенностей его развития.

ЧАСТЬ III. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

В Программе «Малыши-крепыши» В.В. Бойко и О.В. Бережновой определены ключевые программные задачи физического воспитания детей 3–4 лет, а также расписаны содержание и организация образовательной деятельности [2].

3.1. Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей

- организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма; систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия;
- создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки;
- обеспечивать психолого-педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;
- развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.

Приобщение детей к физической культуре

- удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность;
- знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений;
- развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться;

- развивать у детей умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро);
- формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении;
- развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве;
- развивать у детей навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед;
- развивать у детей умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время их катания;
- закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствия, лазать по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

3.2. Содержание и организация образовательной деятельности. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей

Здоровье человека, и тем более ребенка, во многом определяется его эмоционально-психическим состоянием, которое, в первую очередь, зависит от системы взаимоотношений с ближайшим социумом: родителями, педагогами, сверстниками. Самое важное для эмоционального здоровья ребенка — его отношения с семьей, ощущение им родительской любви и безусловного его принятия близкими людьми.

Для детей младшего дошкольного возраста ощущение родительской любви чаще всего приобретает невербальный путь, через тактильные взаимодействия (объятия, поглаживания, поцелуи и др.). Сегодня детско-родительские отношения требуют коррекции, поскольку современные родители, как правило, не осознают значимости любви к ребенку как основного условия его психофизического здоровья. Следовательно, в системе оздоровительной работы первостепенной задачей является коррекция эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми.

Вторым по значимости условием, обеспечивающим психофизическое здоровье ребенка, является искреннее доброжелательное отношение к детям со стороны педагогов, воспитателей — в первую очередь, а также доброжелательные контакты детей друг с другом. Принятие ребенка другими сверстниками, установление с ними дружеских взаимоотношений также в значительной степени влияет на эмоциональное

состояние ребенка и, таким образом, сказывается на его психофизическом здоровье.

Для педагогов детского сада коррекция детско-родительских взаимоотношений и взаимодействий детей друг с другом является приоритетной задачей, вне решения которой другие средства оздоровления детей будут малоэффективны. Поскольку создание комфортного микроклимата в группе детского сада является первоочередной задачей в системе общего оздоровления ребенка, в детском саду необходимо:

- создать атмосферу принятия, искренности и тепла по отношению к каждому воспитаннику, что зависит от стиля общения педагога с детьми;
- организовать жизнедеятельность детей на основе общих, привлекающих для каждого ребенка традиций: утренние встречи, ритуал укладывания на дневной сон, теплое прощание, празднование дней рождения детей и др.;
- организовать работу с родителями, способствующую их эмоциональному сближению с детьми на основе совместной двигательной деятельности (совместные подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения и др.).

Третьим важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является осознание педагогами, что их психическое и физическое состояние напрямую влияет на здоровье воспитанников.

Реализация этих условий требует нового осмысления организации оздоровительной работы в детском саду, создания системы психологической помощи и профессиональной поддержки специалистам, работающим с детьми и их родителями.

3.2.1. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ

Педагог приобщает детей к ЗОЖ, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру. Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека. Дети начинают изучать свои физические возможности.

Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и ЗОЖ: о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закалывающих процедур.

На четвертом году жизни у детей закладываются основы бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования

у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов.

Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формируют у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу ЗОЖ.

3.2.2. Приобщение детей к физической культуре

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре во второй младшей группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 4, 5). Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей катанию на санках.

НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю, длительность одного составляет не более 15 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.

Таблица 4

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 3–4 лет к физической культуре

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации	Длительность
I. Организационные занятия по физической культуре			
1.	Занятия по физическому развитию.	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз – на улице).	12–15 мин
II. Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
1.	Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года – на улице).	5–7 мин
2.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с группой или подгруппой детей.	10–12 мин

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации	Длительность
3.	Физкультурные минутки и паузы.	Ежедневно на занятиях и в режиме дня.	5 мин
4.	Нетрадиционные методы оздоровления (дыхательные упражнения, психогимнастика, массажи и самомассажи разных частей тела, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз).	Ежедневно на занятиях и в режиме дня.	5–8 мин
5.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей.	7–10 мин
6.	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно во время прогулок.	15–20 мин
7.	Самостоятельная двигательная деятельность детей (игры с предметами и без предметов, лазание по гимнастическим лесенкам и т.д.).	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке.	Продолжительность зависит от индивидуальных качеств детей
III. Активный отдых			
1.	Физкультурный досуг.	1 раз в квартал в помещении (в теплое время года на улице).	20–25 мин
2.	Дни здоровья.	1 раз в месяц	
3.	Неделя здоровья.	1 раз в год	
IV. Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании привычек ЗОЖ			
1.	День открытых дверей.	1 раз в год	
2.	Физкультурные занятия и праздники совместно с родителями.	Определяются воспитателем	

Таблица 5

Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 3–4 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> – ходьба небольшими группами в прямом направлении; – ходьба и бег в чередовании; – ходьба и бег с остановкой; – ходьба парами в колонне; – ходьба в колонне по одному враспынную; – ходьба с изменением направления движения; – ходьба, перешагивая через предметы (шнуры, кубики, бруски и т.д.); – ходьба по кругу с поворотов в другую сторону;

Таблица 9

Виды занятий по физическому развитию детей 3–4 лет

№	Название	Структура физкультурного занятия		
		Вводная	Основная	Заключительная
1.	Классические	Разные виды ходьбы, бега, прыжков, разминочный бег.	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения и т.д.
2.	Игровые	Игра средней подвижности (разминка).	2–3 игры с разными видами движений (последняя – большой подвижности).	Игра малой подвижности.
3.	Сюжетные	Любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые с сюжетом занятия, подобранные с нарастанием физической нагрузки к середине занятия и снижением ее к концу.		
4.	Комплексные	Построение занятия по типу 1–3, но с включением заданий на закрепление знаний по другим разделам Программы: ознакомлению с окружающим, развитию речи и т.д.		
5.	На воздухе	С большим содержанием движений (бега, прыжков).		
6.	Контрольные	Проводятся в конце года. Включают мониторинг, основанный на индивидуально-личностном подходе.		

Во второй младшей группе проводится по три занятия физической культуры в неделю: два в спортивном зале или групповой комнате и одно на открытом воздухе, согласно расписанию.

Содержание занятия и методика его проведения записывается по примерной схеме, предложенной в Программе «Малыши-крепыши» авторами В.В. Бойко, О.В. Бережновой [2].

Месяц, неделя, номер занятия:

Тема занятия:

Интеграция с другими образовательными областями: речевым, познавательным, социально-коммуникативным, художественно-эстетическим развитием.

Возрастная группа: вторая младшая.

Вид занятия: классическое, сюжетное, игровое, комплексное, на воздухе, контрольное.

Задачи: обучающие, воспитательные, оздоровительные.

Место проведения занятия: физкультурный зал, спортивная площадка, групповая комната.

Форма организации детей на занятии: групповая, подгрупповая, индивидуальная или парная.

Физкультурное оборудование и инвентарь:

Средства обучения: наглядные, технические средства обучения (далее – ТСО).

Предварительная работа: по необходимости.

Ход занятия: (заполняется Таблица 10).

Таблица 10

Содержание занятия по физическому развитию детей

Структурная часть занятия	Ход занятия	Дозировка (кол-во раз), (время в мин)	Комментарии, методические рекомендации
Вводная (мотивационный компонент)	Постановка цели и задач перед воспитанниками.		Описание методов мотивирования (стимулирования) познавательной активности воспитанников.
Основная (операционно-деятельностный компонент)	Содержание нового материала, организация его изучения. Объяснение методов, способствующих решению поставленных задач. Закрепление нового материала с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.		Использование методов организации индивидуальной и групповой деятельности воспитанников. Определение возможных действий педагога в случае, если ему или воспитанникам не удастся достичь поставленных задач. Организация совместной деятельности педагога с детьми.
Заключительная (аналитический компонент)	Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников.		Определение перспективы полученных знаний.



Советы и рекомендации

«Как одеться для физкультурного занятия»

1. Физкультурные занятия осуществляются полноценно, если для этих целей у ребенка имеется спортивная одежда.
2. Одежда должна быть такой, чтобы не затруднять движения особенно при лазании, наклонах, приседаниях, прыжках и т.д.
3. Наличие излишней фурнитуры не приветствуется во избежание различных порезов, царапин.

4. Материал должен обладать гигроскопичностью, т.е. хорошо впитывать и испарять влагу. Выполнен из натуральных и дышащих тканей, чтобы обеспечить как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела ребенка.
5. Одежда должна быть такой, с которой ребенку легко справиться самому: застежки расположены спереди, пуговицы легко пролезают в петли, шнурки и завязки не рекомендуются во избежание травм во время выполнения упражнений.
6. Особое внимание необходимо обратить на тесные резинки на поясе и под коленями: они не должны сильно перетягивать живот или ноги. Именно поэтому предпочтительнее носки, а не гольфы.
7. На одежде должны отсутствовать грубые швы.
8. Так как физкультурные занятия проходят в интенсивном ритме, то дети часто потеют, поэтому не рекомендуется надевать шорты поверх колготок, чтобы избежать перегрева.
9. Шорты предпочтительнее для занятий, так как не сковывают движения (бриджи мешают выполнять правильно прыжки), но при этом они должны быть не ниже колен и неширокими.
10. В качестве спортивной обуви предпочтительнее чешки, так как они помогают защитить стопу от механических повреждений, но при этом не затрудняют движение, раскрепощают стопу, что позволяет в свою очередь правильно выполнять упражнения. Обратить особое внимание необходимо на подошву у чешек, она должна быть мягкая, гибкая и обязательно не скользящая по ковру или поверхности пола в помещении, а также принимать форму стопы ребенка. Задник должен быть без вырезов или вставок.
11. Использовать обувь на резиновой подошве негигиенично, так как в ней парится нога.
12. Спортивную форму и обувь рекомендуется иметь как для детей, так и для педагогов: спортивная форма обязательна с точки зрения соблюдения правил гигиены и техники безопасности на занятии.
13. Специальная одежда требуется для занятий в прохладное и холодное время года. Она должна быть облегченной, дышащей. Особое внимание родителей стоит обратить на не пропускающие воздух комбинезоны или тяжелые, сковывающие движения шубки.

Одним из важных факторов, влияющих на эффективность физического воспитания дошкольников, является рациональность организации на занятиях взаимодействия педагога по физической культуре и воспитателя при ведущей роли специалиста.

ЧАСТЬ IV. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

В августе во время адаптационного периода работа по физическому развитию детей 3–4 лет направлена не только на приобретение ими умений и навыков в отдельных видах движения, адаптированных к условиям жизни, быта, деятельности, но получение ими знаний о различных явлениях природы, правилах хорошего тона, культуре поведения, формирования у детей положительного отношения к труду. У детей формируются определенные качества силового, скоростного характера и координационные способности.

В адаптационный период, в ясную погоду, целесообразно проводить занятия на прогулке, где должны быть созданы условия для включения каждого ребенка в активную деятельность. Достаточное пребывание ребенка на воздухе благоприятно сказывается на его общем физическом и психоэмоциональном состоянии.

Необходимо учитывать, что дети в возрасте от 3-х лет достаточно быстро утомляются, поэтому с дозировкой физической нагрузки необходимо быть предельно внимательным. Поэтому самыми эффективными будут упражнения, организованные в игровой форме. Если не привлечь внимание и не заинтересовать ребенка, то он не захочет выполнять плановые занятия или упражнения. Физкультура для детей 3–4 лет должна носить игровой характер, что благоприятно сказывается на их желании включаться в предлагаемые задания, упражнения и игры.

В адаптационный период, решая задачи физического развития, рекомендуется придерживаться алгоритма, предложенного Э.Я. Степаненковой [59]:

- 1-й этап – начальное разучивание двигательного действия;
- 2-й этап – углубленное разучивание;
- 3-й этап – закрепление и совершенствование двигательного действия в разных образовательных ситуациях.

В помощь педагогам работающими с детьми 3–4 лет в Приложении 2 приведены примеры 12 адаптационных игр-занятий, которые носят вариативный характер. Придерживаясь этапности в формировании двигательных умений у детей данного возраста, с учетом рекомендаций ученых, целесообразно на третьей игре-занятии организовывать закрепление и совершенствование приобретенных умений.

Учитывая разный темп физического и психического развития ребенка, педагог по результатам оценки усвоения двигательных умений, приобретенных на предыдущих занятиях, сам определяет цели, задачи третьего занятия и осуществляет отбор форм и методов их решения.

Ниже приведен тематический план адаптационных игр—занятий на август для детей 3–4 лет (за основу был взят опыт работы Л.Д. Глазыриной с применением нетрадиционных методов физического обучения и воспитания [13; 14]):

ЧАСТЬ V. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

5.1. Планирование работы по физическому воспитанию детей четвертого года жизни

Планирование — это достаточно сложный творческий процесс, это показатель эффективности деятельности педагога в выборе необходимых средств и методов для полноценного физического воспитания подрастающего поколения. Необходимо учитывать, что выверенное, тщательно разработанное планирование не может без изменений и дополнений служить нам много лет. Так как существует много факторов, учет которых приводит к внесению изменений. Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, специфику их образовательных потребностей и интересов, доминирующий вид восприятия образовательного материала (визуальный, аудиальный, кинестетический), состояние здоровья и многое другое. Однако самым ценным при разработке планирования является то, что весь педагогический процесс становится управляемым и контролируемым.

Планирование работы по физическому развитию имеет ряд отличительных особенностей по своему содержанию от планирования по другим образовательным областям. Это обусловливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие детей, их оздоровление.

В планировании необходимо учитывать все виды занятий физическими упражнениями с детьми:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- физкультурно-массовые мероприятия (досуги, праздники и т. п.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- индивидуальная работа;
- взаимодействие с родителями.

Таблица 11

**Примерный план-график прохождения программного материала
в течение года (при 3 занятиях в неделю)**

Планирование (сентябрь, октябрь, ноябрь)												
Содержание	сентябрь				октябрь				ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба, бег												
Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении	+	+										
Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу, ходьба между предметами				+								+
Ходьба в чередовании с бегом со сменой направления				+		+		+				
Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий (остановкой, приседанием)			+		+							
Бег в колонне по одному и в рассыпную					+							
Ходьба в чередовании с бегом, прыжками							+					
Ходьба на носках										+	+	
Ходьба с высоким подниманием колен										+	+	
Ходьба с выполнением заданий											+	+
Ходьба со сменой направления, в рассыпную							+	+				
Равновесие												
Ходьба по прямой дорожке (ширина 20–25 см, длина 2–2,5 м)	+											
Ходьба по прямой дорожке между предметами						+						
Ходьба по доске (ширина 25 см, длина 2–2,5 м)				+						+		
Ходьба и бег по прямой дорожке между предметами									+			
Ходьба по доске с приседом												+
Прыжки												
Прыжки на месте	+											
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2–3 м						+					+	
Перепрыгивание через веревку, линию, положенную на пол (ширина 15–20 см)		+										
Прыжки из кружка в кружок					+					+		

Таблица 11 (окончание)

Планирование (декабрь, январь, февраль)												
Содержание	декабрь				январь				февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Равновесие												
Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см)				+				+				
Ходьба по доске боком приставным шагом, с приседанием	+											
Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см)										+		
Прыжки												
Прыжки в длину с места, через «канавку», положенную на пол (ширина 15–20 см)		+										
Прыжки через 4–5 «канавок», поочередно через каждую (ширина «канавки» 30 см)							+					
Прыжки через шнуры											+	
Прыжки между предметами «змейкой»	+											
Прыжки из кружка в кружок							+					
Прыжки с высоты											+	
Катание, бросание, ловля												
Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы		+										
Прокатывание мячей друг другу (диаметр 25 см)							+				+	
Бросание мяча об пол и ловля его			+									
Бросание мяча вверх и ловля его							+					
Бросание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой												+
Ползание, лазанье												
Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и ступни				+								+
Ползание с опорой на ладони и колени между расставленными предметами								+				
Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке			+									
Лазанье по лесенке-стремянке							+				+	

Таблица 12

Конструктор НОД по физическому развитию детей 3–4 лет

Вид занятия	Учебный год	Летний оздоровительный период	Примечания
Классические	58	–	Обучающая направленность
Игровые	9	12	Количество может увеличиваться за счет не проведенных по погодным условиям занятий на воздухе
Сюжетные	11	12	В теплый период проводятся преимущественно на воздухе
Комплексные	4	–	Повторно-обобщающий характер, с включением заданий на закрепление знаний по другим разделам Программы: ознакомлению с окружающим, развитию речи
На воздухе	20	12	Количество может уменьшаться из-за погодных условий, тогда занятия проводятся в игровой форме
Контрольные	6	–	Проводятся в конце года в здании и на воздухе. Включают мониторинг, основанный на индивидуально-личностном подходе.
ИТОГО	108	36	

Для оптимизации двигательной активности детей в течение недели, а также с целью обеспечения баланса основных видов движений, в Программе «Малыши-крепыши» авторов В.В. Бойко, О.В. Бережновой [2] рекомендовано пользоваться технологической моделью, в которой дается примерный план распределения двигательной активности детей с учетом разнообразия форм физкультурно-оздоровительной работы.

Таблица 13

Примерная схема планирования обучения ОВД в процессе НОД

Неделя	I	II	III	IV	I
обучение	равновесие	прыжки	метание	лазание	равновесие
повторение	прыжки	метание	лазание	равновесие	прыжки

5.2. Организация культурно-досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности

Физкультурно-досуговые мероприятия – неотъемлемая часть в деятельности дошкольного учреждения. Организация праздников, развлечений, детских творческих дел способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы.

Праздники в детском саду строятся на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Целью таких праздников является возможность привлечения детей 3–4 лет к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах. Организуются и сезонные праздники – летний и зимний, праздники с водой, а также с включением элементов познавательной, изобразительной деятельности, театрализованных представлений.

Праздники проводятся в спортивном зале, на площадке с применением спортивного, и физкультурного инвентаря, с использованием природного материала, игрового пособия, самодельного инвентаря.

Такие мероприятия и праздники с большим удовольствием принимаются детьми и родителями.

Таблица 14

Примерное планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий на год

Форма	Тема	Сроки проведения
Развлечения на спортивную тематику	Тематическое развлечение «Во саду ли в огороде» (с элементами народного фольклора)	Октябрь
	Спартакиада «Мама, папа, я – спортивная семья»	Февраль – март
	Тематическое развлечение «Конь ретивый с длинной гривой» (с элементами народного фольклора)	Май
Физкультурные праздники	Физкультурно-музыкальный праздник «Путешествие в осенний лес»	Ноябрь
	Зимний праздник «Зимние забавы с другом Снеговиком»	Январь
	Физкультурно-музыкальный праздник «Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми»	Апрель
Физкультурные досуги	Летний праздник «В гостях у матрешки» (посвящен празднику «День семьи, любви и верности»)	Июль
	Тематический досуг «Я маленький казачок» (с элементами народного фольклора)	Июнь
	Спортивно – игровой досуг «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»	Август

ЧАСТЬ VI. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Для эффективной организации физического развития дошкольников каждое образовательное пространство (спортивный зал, физкультурно-оздоровительный центр групповой комнаты, игровая спортивная площадка на территории ДОО, групповые участки), должно быть оснащено необходимым оборудованием и инвентарем.

Таблица 15

Примерный перечень базового оборудования и инвентаря, необходимого для организации физического развития детей 3–4 лет

Спортивный зал		
№	Наименование	Количество на модуль
1	Бревно гимнастическое напольное	2
2	Гимнастическая палка (мягкие кожаные колбаски)	20
3	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	2
4	Доска гладкая с зацепами	2
5	Доска наклонная	1
6	Доска с ребристой поверхностью	2
7	Дуга большая	5
8	Дуга малая	5
9	Канат для перетягивания	1
10	Коврик массажный	2
11	Кольцеброс настольный	1
12	Кольцо мягкое	10
13	Кольцо плоское	10
14	Комплект детских тренажеров: бегущий по волнам, наездник, пресс, растяжка	1
15	Куб деревянный малый	5
16	Кубы для ОФП	5
17	Лента короткая	20
18	Мат гимнастический складной	1
19	Мат с разметками	2
20	Мешочки с песком	20
21	Набор мячей (разного размера, резина)	3
22	Набор разноцветных кеглей с мячом	2

Таблица 15 (продолжение)

23	Набор спортивных принадлежностей – кольцо малое (10–12 см), лента короткая (50–60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	20
24	Настенная лесенка (шведская стенка)	1
25	Обруч (малого диаметра)	10
26	Прыгающий мяч с ручкой	3
27	Разноцветные цилиндры	6
28	Секундомер механический	2
29	Скакалка детская	5
30	Скамейка гимнастическая	3
31	Стенка гимнастическая деревянная	1
32	Султанчики для упражнений	20
33	Тележка или стенд для спортивного инвентаря	1
34	Флажки разноцветные (атласные)	30
Физкультурно-оздоровительный центр групповой комнаты		
Теоретический материал	<ul style="list-style-type: none"> – картотека подвижных игр; – картотека малоподвижных игр; – картотека физкультминуток; – картотека утренних гимнастик; – картотека считалок. 	
Дидактический материал	<ul style="list-style-type: none"> – кукла-девочка, кукла-мальчик (для изучения лица, одежды мальчика и девочки в сравнении); – набор лиц человека, изображенных с разной мимикой (для фланелеграфа); – сюжетны картинки с изображением действий ребенка; – шаблоны фигурок детей, взрослого человека; – пластмассовые фигурки девочки и мальчика для изучения основных частей тела; – дидактические игры: «Угадай, кто это?» (по частям лица, головы угадать мальчика, девочку, тетю, дядю) и т.д.; – ростомер; – «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см). 	
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук.	<ul style="list-style-type: none"> – мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т.д.) в разных формах для ходьбы; – массажные мячики; – коврики, дорожки массажные; – бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т.д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног; – нестандартное оборудование, сделанное своими руками. 	

Таблица 15 (продолжение)

Физкультурно-оздоровительный центр групповой комнаты	
Для двигательной активности	– атрибуты для подвижных игр; – игровой спортивный комплекс; – туннель для лазанья.
Для игр и упражнений с прыжками	– обручи; – ленточки с колечками; – обручи малые; – скакалки; – кубики.
Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием	– мячи разного размера; – кегли; – кольцоброс; – корзина для заброса мячей.
Для выполнения ОРУ	– флажки; – султанчики; – ленточки на палочках; – ленты цветные (короткие); – помпоны; – платочки; – колечки резиновые; – гимнастические палки.
Оборудование для коррекции зрения	– самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке).
Оборудование для дыхательной гимнастики.	– легкие предметы подвешенные для поддувания; – для развития длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.
Выносной материал	– мячи резиновые; – обручи; – скакалки; – кегли.
Спортивная площадка на территории ДОО	
Полоса препятствий	– стенка для лазания; – лабиринт; – гимнастический бум.
Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием	– кольцоброс; – мишень для метания; – мячи разного размера; – корзина для заброса мячей.
Для двигательной активности	– атрибуты для подвижных игр; – велосипеды; – самокаты; – санки.

Таблица 15 (окончание)

Спортивная площадка на территории ДОО	
Мелкие пособия	– обручи; – скакалки; – кегли; – ленты; – флажки; – кубики; – шнуры.

ЧАСТЬ VII. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

7.1. Планирование комплексов ОРУ во второй младшей группе

СЕНТЯБРЬ

1–2 недели

Комплекс № 1 без предметов

«Зайки греют лапки»

- И.п.: о.с. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Выпрямить руки вперед, поворачивая ладони вверх. Вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
«Хлопни лапками»
- И.п.: о.с. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед вниз, хлопнуть в ладоши. Выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
«Зайки маленькие и большие»
- И.п.: о.с. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вынести прямые руки вперед. Встать, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
«Зайки-попрыгайки»
- И.п.: о.с. – ноги слегка расставлены, руки вниз. Прыжки на двух ногах на месте. Повторить 2 раза по 8 прыжков. Прыжки чередуются с ходьбой.
«Подуем на лапки»
Педагог:
Лапки зайчики размяли,
По дорожке зашагали.

3–4 недели

Комплекс № 2 с мячами

- И.п.: о.с. – ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. Выпрямляя

руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.

- И.п.: о.с. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: о.с. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, выпрямляя руки, мяч вынести вперед. Выпрямитесь, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: о.с. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг себя в обе стороны, перебирая руками попеременно по 2–3 раза в обе стороны.
- И.п.: о.с. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча по 2–3 раза в обе стороны.

ОКТАБРЬ

1–2 недели

Комплекс № 3 с флажками

- И.п.: о.с. – стоя ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки через стороны вверх; опустить флажки, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- И.п.: о.с. – стоя ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, руки в стороны, вернуться в и.п. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
- И.п.: о.с. – ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках внизу. Наклониться вперед – вниз и достать флажками пол. Выпрямитесь, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- И.п.: о.с. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Взмах флажками вперед – назад – вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- Ходьба в колонне по одному с флажками. Дети кладут флажки на место.

3–4 недели

Комплекс № 4 без предметов

- И.п.: о.с. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: о.с. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- И.п.: о.с. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки прямые вынести вперед, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: о.с. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо, выпрямиться,

вернуться в и.п. Наклон влево, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

- И.п.: о.с. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза.

НОЯБРЬ

1–2 недели

Комплекс № 5 с платочками

- И.п.: о.с. – ноги на ширине ступни, руки с платочками внизу. Руки вперед, вверх, вперед, опустить платочки, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: о.с. – ноги слегка расставлены, платочки в согнутых руках у плеч. Присесть, платочки вынести вперед. Выпрямитесь, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: о.с. – сидя ноги врозь, платочки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола платочками, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: о.с. – ноги слегка расставлены, платочки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах. Прыжки чередуются с ходьбой.

3–4 недели

Комплекс № 6 с кубиками

- И.п.: о.с. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: о.с. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться. Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: о.с. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: о.с. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

ДЕКАБРЬ

1–2 недели

Комплекс № 7 без предметов

- И.п.: о.с. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

МАЙ

1–2 недели

Комплекс № 17 с флажками

1. И.п.: о.с. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
2. И.п.: о.с. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, положить флажки на пол, выпрямиться, вернуться в и.п.; наклониться, взять флажки, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
3. И.п.: о.с. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить в каждую сторону по 3 раза.
4. И.п.: о.с. – ноги слегка расставлены, флажки внизу. Присесть, флажки вынести вперед, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
5. И.п.: о.с. – ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах вокруг флажков в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками. По 2 раза в каждую сторону.

3–4 недели

Комплекс № 18

1. И.п.: о.с. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Руки в стороны, вверх; в стороны, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
2. И.п.: о.с. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
3. И.п.: о.с. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
4. И.п.: о.с. – ноги слегка расставлены. Присесть, руки вперед, встать, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
5. И.п.: о.с. – ноги на слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.

7.2. Планирование комплексов дыхательной гимнастики во второй младшей группе

Цель: учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; формировать навык правильного использования вдоха, выдоха, концентрировать на нем свое внимание.

Комплекс дыхательной гимнастики № 1 «Поехали»

Завели машину –	<i>Вдох.</i>
Ш-ш...Ш-ш...	<i>Выдох.</i>
Накачали шину –	<i>Вдох.</i>
Ш-ш...Ш-ш...	<i>Выдох.</i>
Улыбнулись веселей	<i>Вдох.</i>
И поехали быстрее.	<i>Выдох.</i>

Комплекс дыхательной гимнастики № 2 «Насос»

Дети ставят руки на пояс, слегка приседают – вдох, выпрямляются – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3–4 раза.

Спокойная ходьба в колонне по одному в обход по залу.

Комплекс дыхательной гимнастики № 3 «Красный шарик»

Воздух мягко набираем,	<i>Вдох.</i>
Шарик красный надуваем.	<i>Выдох.</i>
Шарик тужился, пытел,	<i>Вдох.</i>
Лопнул он и засвистел: «Т-сс!»	<i>Выдох.</i>

Комплекс дыхательной гимнастики № 4 «Часики идут»

И.п.: – стоя, ноги врозь, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: «Тик-так!» Упражнение повторить 8–10 раз.

7.3. Планирование занятий по физическому развитию детей 3–4 лет

СЕНТЯБРЬ

Неделя 1

Занятие 1–2

Вид занятия: сюжетное.

Образовательные задачи. Обучать детей ходьбе и бегу по сигналу, ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение у детей действовать по сигналу, бежать в прямом направлении.

Физкультурное оборудование и инвентарь: 4 длинные веревки (2,5–3 м), игрушка – зайчик.

Ход занятия

Вводная часть.

Педагог обращается к детям:

Длинные ушки
У него на макушке.

Прыгает ловко,
Любит морковку.
Как вы думаете, кто это?

Педагог предлагает детям отправиться вместе с ним в «гости» к зайчику. Ходьба «стайкой» в прямом направлении за педагогом.

Педагог:
По дорожке мы шагали,
Наши ножки не устали.
Шагали, шагали,
И бегом побежали.

Бег обычной «стайкой» за педагогом.

Педагог:
На полянку прибежали,
И зайчонка увидали.

Построение в круг по ориентирам.

Основная часть.

*ОРУ. Комплекс № 1 без предметов
ОВД.*

Равновесие. Ходьба по дорожкам, выложенным из веревок длиной 2,5–3 м параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров. Упражнение выполняется подгруппами.

Педагог: «Покажем зайке, как мы можем прыгать?»

Прыжки на двух ногах на месте. Педагог обращает внимание на правильное отталкивание двумя ногами от пола и мягкое приземление. Педагог предлагает поиграть с зайчиком.

Подвижная игра «Догони зайку».

Заключительная часть.

Комплекс дыхательной гимнастики №1 «Поехали».

Неделя 1

Занятие 3

Вид занятия: на воздухе.

Образовательные задачи. Закреплять навыки ходьбы и бега «стайкой» за педагогом. Упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте; в ходьбе по ограниченной площади опоры, сохраняя равновесие.

Развивать в умении действовать по сигналу.

Физкультурное оборудование и инвентарь: мячи по количеству детей, доска (длина 2,5–3 м, ширина 25 см).

Ход занятия

Вводная часть.

Ходьба и бег «стайкой» за педагогом в прямом направлении.

Игра «Кто пройдет тише!» Педагог предлагает детям пройти тихо-тихо. Сам он тоже идет тихо, показывая образец ходьбы. Дети идут в свободном построении за педагогом. Затем педагог может дать команду: «А теперь шагаем быстро!» Дети повторяют ходьбу за педагогом.

Основная часть.

Игровое упражнение на равновесие «Дружно весело шагать». Ходьба по прямой дорожке – доске, лежащей на полу. Дети выполняют упражнение друг за другом.

Подвижная игра «Цапля и лягушки».

3. Подвижная игра «Раз, два, три – беги!».

Заключительная часть.

Спокойная ходьба за педагогом вокруг по площадке (залу).

Неделя 2

Занятие 4–5

Вид занятия: классическое.

Образовательные задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом, прокатывать мяч, энергично отталкивая его двумя руками. Развивать умение правильно приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, ориентироваться в пространстве и различать цвета.

Физкультурное оборудование и инвентарь: шнур, мячи по количеству детей, обручи разных цветов, ободки бабочек такого же цвета, какого и обручи, цветок из бумаги.

Ход занятия

Вводная часть.

Ходьба группой за педагогом с остановкой, поворотом в другую сторону. Бег группой за педагогом с переходом на ходьбу. Построение в круг.

Основная часть.

ОРУ. Комплекс № 1 без предметов

ОВД.

Игровое упражнение «Зайки-попрыгайки». Прыжки на двух ногах через шнур. Дети строятся в две шеренги одна напротив другой, по

сигналу педагога перепрыгивают через шнур. Повторить 4–5 раз.

Игровое упражнение «Зайчишки-шалунишки». Прокатывание мячей в прямом направлении. Дети прокатывают мяч, энергично отталкивая его двумя руками. Затем бегут за мячом и возвращаются шагом на исходную линию. Перед началом игры педагог напоминает детям, что прокатывать мяч можно только после слов «Прокатили!». Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Бабочки».

Заключительная часть.

Малоподвижная игра «Найдем цветочек». Дети стоят свободно по залу, у педагога в руках цветочек из бумаги.

Дети идут искать цветочек.

Ходьба спокойная за педагогом в обход по залу.

Неделя 2

Занятие 6

Вид занятия: на воздухе.

Образовательные задачи. Учить действовать ритмично, согласуя действия с ритмом стихотворения. Упражнять в умение правильно приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать умение бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы.

Физкультурное оборудование и инвентарь: мяч, обручи разных цветов, ободки бабочек такого же цвета, какого и обручи, цветок из бумаги.

Ход занятия

Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному по кругу.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

1. По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, Раз-два!

Дети идут по кругу.

2. По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам,

Раз-два, Раз-два!

Прыгают на двух ногах.

В яму – бух...

Присаживаются на корточки.

Ух-у-ух!

Выпрямляются.

3. По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Идут по кругу.

Устали наши ножки.

Останавливаются.

Вот наш дом.

Там мы живем!

Бегут к стульчикам в противоположный конец и садятся.

Основная часть.

Игровое упражнение «Брось дальше». Дети с мячами становятся в шеренгу за линией. По команде: «Бросили!» бросают мячи вдаль, бегут за ними, возвращаются на свои места. Упражнение повторяется

Подвижная игра «Цапля и лягушки»

3. *Подвижная игра «Бабочки».*

Заключительная часть.

Малоподвижная игра «Найдем цветочек». Дети стоят свободно по залу, у педагога в руках цветочек из бумаги.

Дети идут искать цветочек.

Ходьба спокойная за педагогом в обход по площадке (залу).

Неделя 3

Занятие 7–8

Вид занятия: классическое.

Образовательные задачи. Развивать внимание и умение реагировать на сигнал педагога. Упражнять в подлезании под шнур с опорой на ладони и колени. Учить детей прокатывать мяч, энергично отталкивая его двумя руками, сохраняя направление.

Физкультурное оборудование и инвентарь: мячи большого размера по количеству детей, стойки со шнуром.

Ход занятия

Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному с остановкой. Легкий бег с переходом на ходьбу.

Основная часть.

ОРУ. Комплекс № 2 с мячами.

ОВД.

1. Прокатывание мяча друг другу, сидя на полу, ноги врозь. Упражнение повторить несколько раз подряд.

2. Ползание. Игровое упражнение «Веселые муравьишки». Ползание с опорой на ладони и колени под шнур высотой 50 см от пола. Дети

Неделя 4
Занятие 108

Вид занятия: на воздухе.

Образовательные задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с выполнением заданий. Повторить упражнения с лазаньем, не касаясь руками пола. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.

Физкультурное оборудование и инвентарь: 2 доски, кубики, 2 дуги.

Ход занятия

Вводная часть.

Построение в шеренгу с поворотом в колонну. Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Великаны!» дети выполняют ходьбу на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Гномы!» дети садятся на корточки. Бег врассыпную. Ходьба проводится в чередовании с бегом.

Основная часть.

1. Полоса препятствий:

- равновесие;
- лазанье.

Педагог кладет две доски параллельно друг другу, затем ставит по две дуги. На доски ставит кубики на расстоянии 30 см друг от друга. Сначала дети идут по доске, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии 30 см, попеременно правой и левой ногой, свободно балансируя руками. Затем выполняют ползание: подходят к первой дуге, пролезают, не касаясь руками пола, встают, подходят к другой, и также пролезают, выпрямляются, хлопают в ладоши над головой и возвращаются в свою колонну с внешней стороны. Упражнение повторяется 2–3 раза.

2. Подвижная игра «Коршун и птенчики».

Заключительная часть.

Спокойная ходьба в колонне по одному в обход по площадке (залу).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Африканова, Л. П. Профилактика и лечение нарушений осанки у дошкольников в условиях детских садов : автореф. дис. канд. мед. наук. — Рязань, 1972. — 22 с.
2. Бережнова, О. В., Бойко, В. В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М. : Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с. Издание переработанное и дополненное.
3. Березина, Т. Н. О взаимодействии физических и интеллектуальных способностей. // Психолог. — 2012. — № 1. — С. 1-24. DOI: 10.7256/2306-0425.2012.1.47 URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=47
4. Бойко, В. В., Бережнова, О. В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Учебно-методическое пособие к образовательной программе «Малыши-крепыши». — М. : Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 176 с.
5. Бойко, В. В., Бережнова, О. В. Физическое развитие дошкольников. Старшая группа. Учебно-методическое пособие к образовательной программе «Малыши-крепыши». — М. : Издательский дом «Цветной мир», 2018. — 144 с.
6. Бочарова, Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: программно-методическое пособие / Бочарова Н. И. — Москва : Центр пед. образования, 2007. — 175 с. : ил., табл.; 21 см. — (Воспитываем, обучаем дошкольников).
7. Вавилова, Е. Н. Исследование формирования основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 1971. — 21 с.
8. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. Под ред. Проф. А.В. Петровского. — М., «Просвещение», 1973.
9. Волков, С. Р., Волкова, М. М. Проведение профилактических мероприятий. Здоровый человек и его окружение. Руководство к практическим занятиям. — Москва : Авторская Академия, 2011. — 496 с.
10. Волков, В. М. Морфофункциональные особенности растущего организма / В. М. Волков. — М. : ФиС, 1978.
11. Волошина, Л. Н. Проектирование вариативной системы физического воспитания дошкольников на основе игровых программ и технологий / Образование детей дошкольного и младшего школьного возраста: диалог наук о детстве / Л. Н. Волошина, О. Г. Галимская // Сб. научных статей по результатам Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 100-летию Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина и 40-летию кафедры дошкольного и специального образования. — Елец, 2019. — С. 225-230. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41189164>

12. Волошина, Л. Н. Проектирование индивидуальных программ физического воспитания и развития дошкольников / Л. Н. Волошина, Е. В. Гавришова – Белгород : Политерра, 2019. – 80 с.
13. Глазырина, Л. Д. Занятия по физической культуре в младшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – Мн. : 2000. – 304 с. : ил.
14. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошк. Учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175 с.
15. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
16. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий / Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова – Москва : 5 за знания, 2005. – 108, [2] с. : ил.; 21. – (Методическая библиотека).
17. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателей дет. сада / Сост. А. В. Кенеман; под ред. Т. И. Осокиной. – М. : Просвещение, 1988. – 239 с. : ил.
18. Дмитриев, А. А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития. – М. : МПСИ, 2004. – 224 с.
19. Доман, Г. Гармоничное развитие ребенка / Составление, “От редактора” В. Дольникова. – М. : “Аквариум”, 1996. – 448 с.
20. Дядюнова, И. А. Взаимодействие семьи и педагога. Программа «Дошкольник» (подготовка детей к обучению в школе в группах развития) // И.А. Дядюнова // М. : НИИРО, 2003. с. 29 – 34.
21. Еремеева, В. Д. Мальчики и девочки – два разных мира / В. Д. Еремеева, Т. П. Хризман. – М. : Рекомендации для родителей, педагогов и медиков / Н. Н. Ефименко, В. В. Беседа – Винница : Эдельвейс и К°, 2008. – 43 с. : ил.
22. Желобкович, Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа / Е. Ф. Желобкович – Москва : Скрипторий, 2003, 2009. – 158, [1] с.
23. Запорожец, А. В. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. II. Развитие произвольных движений.– М. : Педагогика, 1986 – 296 с., ил.
24. Зубова, О.Н. Клуб заботливых родителей / О. Н. Зубова, Н. А. Лукьянова // Справочник старшего воспитателя ДОО – 2011. – № 4. – С. 52-58.
25. Кенеман, А. В., Хухлаева, Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : Просвещение, 1978. – 272 с.
26. Кенеман, А. В., Хухлаева, Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2110 «Дошк. педагогика и психология (дошк.)». – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 271 с., ил.
27. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 “Психолого-педагогическое образование” (квалификация (степень) “бакалавр”) / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова; под ред. С. А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Инфра-М, 2016. – 310, [1] с. : ил., табл.; 22 см. – (Высшее образование. Бакалавриат).
28. Коменский, Я.А. Материнская школа. [Электронный ресурс] Режим доступа: [khttp://k-istine.ru/up-bringing/up-bringing_pidruchnai.htm](http://k-istine.ru/up-bringing/up-bringing_pidruchnai.htm)
29. Конструктор адаптированной образовательной программы для детского сада / под ред. Н. В. Микляевой – М. : АРКТИ, 2016. – 224 с. – (Управление дошкольным учреждением).
30. Котелевская, Н. Б. Дифференцированная методика физического воспитания дошкольников с учетом закономерностей возрастной эволюции: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. – Санкт–Петербург, 2000. – 24 с.
31. Леви-Гориневская, Е. Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1955. – 168 с.
32. Лесгафт, П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Том 3. Семейное воспитание ребенка и его значение. – Москва: Физкультура и спорт, 1956.
33. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. – М. : Изд-во Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1998. – 416 с.
34. Лесгафт, П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Том 1. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Часть 1 / П. Ф. Лесгафт; ред. коллегия: Г. Г. Шахвердов (отв. ред.), И. Д. Стрельников, К. Х. Грантынь [и др.]. – Москва: Физкультура и спорт, 1951 – 444 с.
35. Лыкова, И. А. Интеграция познавательного, художественного и физического развития «От мяча к образу тела человека и олимпийской символике» // Электронный научно-методический журнал «Педагогика искусства» <http://www.art-education.ru/AE-magazine>. – 2013. – № 3. – 1 п.л. URL: <http://art-education.ru/AE-magazine/archive/numer-3-2013/lykova.pdf>
36. Люблинская, А. А. Воспитателю о развитии ребенка. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Просвещение», 1972
37. Макаренко, А. С. О воспитании молодежи: (Сборник избр. пед. произведений) / Под общ. ред. Г. С. Макаренко; [Вступит. статья и примеч. В. Гурмана]; [Биогр. очерк М. Бобровской]. – 2-е изд. – Москва : Трудрезервиздат, 1951. – 396 с.
38. Машенко, М. В. Физическая культура дошкольника / М. В. Машенко,

- В.А. Шишкина: пособие для педагог. дошк. учреждений. — Мн. : «Ураджай», 2000. — С. 138-145.
39. Микляева, Н. В. Семейный и родительский клубы в детском саду. — М. : Издательство «Сфера», 2012. — 128 с.
 40. На крыльях детства. Ч. 1: примерная основная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. В. Микляевой. — Москва : ТЦ Сфера, 2015. — 127, [1] с.
 41. На крыльях детства. Ч. 2: примерная основная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. В. Микляевой. — Москва: ТЦ Сфера, 2015. — 126, [2] с.
 42. Новиков, А. Д. Физическое воспитание. — М.: ФиС, 1949.
 43. Ноткина, Н.А. Индивидуальные различия в формировании двигательных качеств дошкольников / Оптимизация учебно-воспитательного процесса в детском саду: межвузов. сб. науч. тр. — Л., 1985. — С. 146-151
 44. Овчинникова, Т. С., Потапчук, А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб. : Речь; М. : Сфера, 2009. 176 с.
 45. Организация медицинской помощи детям в дошкольных учреждениях / [Н. А. Белостоцкая, Л. В. Веремкович, И. И. Гребешева и др.]; под ред. И. И. Гребешевой. — М.: Медицина, 1984. — 208 с.
 46. Организация Семейного клуба в условиях ДОУ: Программа психолого-педагогической коррекции детско-родительских отношений / Сост. Н. Р. Айвазова, Е. В. Фасыкова. — Волжск, 2005.
 47. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. — 3-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 1986. — 304 с.
 48. Педагогическая диагностика к комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытий». Методическое пособие. / Автор-составитель Е. В. Трифонова // Научный руководитель Л. Г. Петерсон / под общей редакцией И. А. Лыковой, Л. Г. Петерсон. — М. : Издательский дом «Цветной мир», 2016. — 264 с.
 49. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3–7 лет. — М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. — 128 с.
 50. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. — М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. — 80 с.
 51. Попова, Л. Н. Детско-родительский клуб «Веселая семейка». Практические материалы / Л. Н. Попова, М. Н. Гонтаревская, М. О. Кисилева. — М. : ТЦ Сфера. — 2012. — 128 с.
 52. Программа воспитания в детском саду. Изд. 6-е, испр. М., «Просвещение», 1972.
 53. Романова, Е. Е. Комплексное использование средств физического воспитания на основе оценки и коррекции физического состояния детей 5–6 лет: автореф. — СПб., 1999. — 184 с.
 54. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: [5–7 лет]: пособие для педагогов дошк. учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова — М. : Мозаика-Синтез, 2000. — 255 с. : ил.; 21 см. — (Истоки / Центр «Дошк. детство» им. А. В. Запорожца).
 55. Сегал, И. В. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в процессе развития двигательных способностей детей 3–4 лет средствами подвижных игр: автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Челябинский государственный педагогический ун-т. — Челябинск, 2008. — 23 с.
 56. Семейный и родительский клубы в детском саду. — М. : Сфера, 2012. — 128 с.
 57. Сеченов, И. М. Избранные произведения. Т. 1. Физиология и психология. — Москва, 1952.
 58. Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок / авт.-сост. Н.А. Фомина. — Изд. 2-е. — Волгоград: Учитель, 2013. — 91 с.
 59. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
 60. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М. : Академия, 2013. — 304 с.
 61. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; под ред. Б. А. Ашмарина. — М. : Просвещение, 1990.—287 с. : ил.
 62. Токаева, Т.Э. Технология физического развития детей 3–4 лет / Т. Э. Токаева. — Москва : ТЦ Сфера, сор. 2017. — 360 с.
 63. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. Заведений / [С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова, О. А. Каминский и др.]; под ред. С.О. Филипповой. — М. : Издательский центр «Академия», 2007. — 224 с.
 64. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.
 65. Шишкина, В. А. Какая физкультура нужна дошкольнику: кн. для воспитателей дет. сада и родителей / В. А. Шишкина, М. В. Машенко. — М. : Просвещение, 1999. 80 с.
 66. Юрко, Г.П. Уровень морфофункционального развития дошкольников в оценке влияния средств физического воспитания // Научные основы гигиенического нормирования физических нагрузок для детей и подростков: Сборник научный трудов. — М. : Б.и., 1980. — С.35-43.
 67. Юрко, Г.П. Функциональные возможности и физическая работоспособность дошкольников // Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста. — М., 1977.

**Формы педагогической диагностики (мониторинга)
физического развития детей 3-4 лет на основе
комплексной образовательной программы
«Мир открытий» / под общей редакцией
И.А. Лыковой, Л.Г. Петерсон [48].
Составитель мониторинга Е.В. Трифонова**

**Результаты педагогического мониторинга
физического развития детей 3–4 лет
Диагностический лист**

Образовательная область	Проявления достижений ребенка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности	
Физическое развитие	№№ п/п	
	Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)	
	1	Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.
	2	Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде.
	3	Умеет прыгать в длину с места не менее 40 см, энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках.
	4	Умеет катать мяч с расстояния 1,5 м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол.
	5	Подбрасывает мяч вверх 2–3 раза подряд и ловит его.
	Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами	
	6	Охотно и эмоционально включается в подвижные игры на прогулках, на занятиях.
	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	
	7	Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Образовательная область	Проявления достижений ребенка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности	
Физическое развитие	№№ п/п	
	Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)	
	8	Имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности.
	9	Правильно пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок), умывается и моет руки при незначительной помощи взрослого.

**Методика оценки
проявления достижений ребенка
в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности**
(оценки проставляются в соответствующую Карту наблюдений, см. ниже)

Методика оценки по пунктам 1-5, 7 заполняется педагогом по физической культуре, а пункты 6, 8, 9 - воспитателем.

Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.

Диагностика физического развития ребенка в соответствии с парциальной программой «Малыши-крепьши» (авторов В.В. Бойко, О.В. Бережновой [2]) обнаруживает следующее изменение достижений ребенка по сравнению с предыдущими результатами:

2 балла – положительная динамика по всем параметрам развития;

1 балл – динамика незначительна или неравномерна (по одним показателям результаты улучшились, по другим – нет);

0 баллов – диагностика демонстрирует отсутствие динамики или ухудшение результатов.

(Если ДОО не использует парциальную программу «Малыши-крепьши», то сравниваются результаты ребенка по отношению к его ранее зафиксированным достижениям по ряду параметров физического развития, соответствующих возрастной специфике. Принцип оценки сохраняется тот же.)

2. Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде

2 балла – правильно и четко выполняет задание.

1 балл – задание выполняет правильно, но с некоторыми ошибками, которые старается тут же исправить.

0 баллов – с трудом перестраивается при смене направления движения по команде.

3. Умеет прыгать в длину с места не менее 40 см, энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках

2 балла – правильно выполняет задание.

1 балл – отталкивается одной ногой или слабо.

0 баллов – не справляется с заданием.

4. Умеет катать мяч с расстояния 1,5 м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол

2 балла – выполняет правильно все задания.

1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочетами.

0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно кинуть мяч.

5. Подбрасывает мяч вверх 2–3 раза подряд и ловит его.

2 балла – выполняет упражнение правильно.

1 балл – ловит мяч только один раз.

0 баллов – не может поймать мяч.

6. Охотно и эмоционально включается в подвижные игры на прогулках, на занятиях

2 балла – охотно включается в подвижные игры, которые организует воспитатель, в процессе игры эмоционально реагирует на происходящее (игриво пугается, убегает, весело догоняет детей и т.п.).

1 балл – не выражает особого желания участвовать в подвижных играх, но играет по предложению воспитателя. Иногда может это делать формально, без выражения каких-либо эмоций, иногда – включается в игру.

0 баллов – неохотно включается в подвижные игры, и только по настоянию воспитателя, в игре участвует, не выражая эмоций радости и включенности.

7. Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности

2 балла – ребенок охотно занимается на занятиях по физкультуре, радуется новым или знакомым упражнениям.

1 балл – ребенок выполняет упражнения, но спокойно, не выражая особых эмоций.

0 баллов – ребенок выражает недовольство занятиями, неохотно выполняет упражнения.

8. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности. Воспитатель в индивидуальных беседах или с небольшими подгруппами задает детям вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»

2 балла – ребенок самостоятельно дает какие-то из следующих вариантов ответов: «Делать зарядку», «Мыть руки», «Закаляться», «Есть овощи, пить молоко» и т.п.

1 балл – ребенок затрудняется с самостоятельным ответом, но правильно отвечает на наводящие вопросы взрослого, которые даются вперемешку с провокационными вопросами («Чтобы быть здоровым, нужно... есть кашу, пить кока-колу, есть мороженое, есть яблоки, умываться холодной водой, выбегать зимой голым на балкон» и т.п.).

0 баллов – ошибается при ответах на наводящие и провокационные вопросы больше двух раз. В этом случае с ребенком обязательно обсуждаются все ошибки, даются правильные ответы.

9. Правильно пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок), умывается и моет руки при незначительной помощи взрослого.

2 балла – действует большей частью самостоятельно.

1 балл – действует при напоминании.

0 баллов – участвует в гигиенических процедурах пассивно.

Формулы расчета значений

Если Вы пользуетесь специально разработанным шаблоном Excel к педагогическому мониторингу Программы «Мир открытий», то все подсчеты будут выполняться автоматически. Вам нужно будет найти необходимую образовательную область: физическое развитие; внести фамилии детей и оценки, а шаблон автоматически выдаст результаты относительно успешности продвижения каждого ребенка в образовательном пространстве и оценку адекватности форм и методов образовательной работы по образовательным областям и в целом.

Шаблон можно скачать по ссылке:

<http://www.sch2000.ru/vospitateljam/monitoring-uspeshnosti/>

Если по каким-то причинам у Вас нет возможности воспользоваться шаблоном для подсчетов, то все вычисления и оценки можно осуществить вручную. Ниже приводятся подробные объяснения относительно правил подсчета.

$$P = ax 50,$$

где P – показатель успешности продвижения ребенка в образовательном пространстве;

a – среднее арифметическое по всем параметрам (без повторяющихся значений).

Для точности определения итогового значения среднее арифметическое рекомендуется вычислять с точностью до сотых.

Получившееся значение оценивается в соответствии с распределением:

95–100 – высокий темп развития;

75–95 – успешное развитие;

50–75 – норма развития;

30–50 – рекомендуется разработка индивидуального образовательного маршрута и/или психологическая диагностика;

0–50 – рекомендуется комплексное психологическое обследование.

Оценка адекватности форм и методов образовательной работы по физическому развитию

Рассчитывается для физического развития отдельно и в целом по всем образовательным областям.

$$A = (b/n) / k \times 50$$

где b – сумма всех оценок всех детей в рамках данной образовательной области;

n – число детей группы, прошедших мониторинг;

k – коэффициент, который берется из ниже представленной таблицы в зависимости от возраста детей и образовательной области.

ОО	Возраст
	4 года
Социально-коммуникативное развитие	18
Познавательное развитие	24
Речевое развитие	10
Художественно-эстетическое развитие	12
Физическое развитие	9
Итого:	73

Итог (полученное значение A) оценивается в соответствии с распределением:

95–100 требуется пересмотр образовательных задач на предмет соответствия возможностям детей;

75–95 условия соответствуют образовательным задачам;

50–75 требуется оптимизация условий, созданных в ДОО;

0–50 требуется коррекция условий, созданных в ДОО.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЧАСТЬ I. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	6
ЧАСТЬ II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ЖИЗНИ	13
Часть III. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ	25
ЧАСТЬ IV. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД	39
ЧАСТЬ V. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ	40
ЧАСТЬ VI. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ	48
ЧАСТЬ VII. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	117
ПРИЛОЖЕНИЯ	123

**Кривенко Елена Евгеньевна
Виснер Анна Исаковна**

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

**Методическое пособие
к парциальной образовательной программе
«Малыши-крепыши» (авторы В.В. Бойко, О.В. Бережнова).**

Соответствует ФГОС ДО

Тексты даны в авторской редакции

Руководитель проекта **А.И. Бартковский**
Дизайн логотипа и обложки **Г.Д. Егоров**
Корректор **М.Н. Алексеева**
Верстка, обложка, допечатная подготовка **А.В. Баринов**
Иллюстрация на обложке: **Л.В. Двинина**
Автор и художник рисунков-заставок: **Д.Г. Веселова**

Подписано в печать 03.06.2020

Формат 70x100/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9

Тираж 1 000 экз.

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета издательства
в типографии ФГБНУ «Росинформагротех»,
141261, пос. Правдинский Московской обл., ул. Лесная, 60.
Тел. (495) 993-44-04

Издательский дом «Цветной мир»

Телефоны отдела реализации

+7-915-022-04-60

+7-925-003-68-72(73)

Сайт: www.idcvetmir.ru