

**Е.Е. Кривенко
Ю.В. Канищева**



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

СРЕДНЯЯ ГРУППА

**Соответствует
ФГОС ДО**



Издательский дом
«Цветной мир»



Кривенко Е.Е., Канищева Ю.В.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

СРЕДНЯЯ 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 2023

УДК 372.8
ББК 74.00
К88

К88 Кривенко Е.Е., Канищева Ю.В. **Физическое развитие дошкольников. Средняя группа. Методическое пособие к образовательной программе «Малыши-крепыши»** (авторы В.В. Бойко, О.В. Бережнова). — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2023. — 160 с.

ISBN 978-5-4310-0345-5

Рецензенты

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

Сундукова А.К., кандидат философских наук, декан факультета дошкольного образования, ГБУ ДПО РО «Ростовский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования», г. Ростов-на-Дону.

В книге описана система педагогической деятельности по реализации задач и содержания образовательной области «Физическое развитие» в средней 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 978-5-4310-0345-5

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

© Кривенко Е.Е., Канищева Ю.В., авторы, 2023
© ООО ИД «Цветной мир», 2023

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст является сенситивным периодом в физическом воспитании детей. Это время интенсивного роста тела, развития функций всех систем организма и психики, становления качеств личности.

Многие исследователи, как отечественные (А.А. Дмитриев [3], И.М. Сеченов [18], А.Ц. Пуни, П.А. Рудик [57]), так и зарубежные (Глен Доман [19], П.Ф. Лесгафт) [32] 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 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 разработано с учетом результатов классических и современных исследований в сфере физического развития и воспитания детей дошкольного возраста. Пособие входит в учебно-методический комплект парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши», разработанной В.В. Бойко и О.В. Бережновой (далее — Программа) и носит вариативный характер.

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.

Основные идеи и особенности пособия

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» (далее — ЗОЖ) 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 семьей — родительский (семейный) клуб.
4. Учет климатогеографических и экологических особенностей региона.

Основные образовательные задачи

1. Создание условий для освоения детьми опыта двигательной деятельности (выполнение упражнений для развития координации и

ВВЕДЕНИЕ

3

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).

2. Формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, поддержка интереса к подвижным играм с правилами (в т.ч. народным).

3. Становление предпосылок саморегуляции в двигательной сфере.

4. Становление ценностей ЗОЖ, овладение детьми его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

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.

Цель и задачи физического развития детей 4-5 лет

В Программе «Малыши-крепыши» (авторы В.В. Бойко, О.В. Бережнова [2]) определены следующие цель и задачи физического развития, на основе которых строится физкультурно-оздоровительная работа.

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода; формирование привычек здорового образа жизни (ЗОЖ).

Задачи

1) охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психической безопасности, поддержка эмоционального комфорта и благополучия;

2) формирование общей культуры личности, в том числе ценностей и навыков ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);

3) развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;

4) развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

5) воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;

4

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ
СРЕДНЯЯ ГРУППА

6) формирование предпосылок учебной деятельности.

При разработке рекомендаций по оценке эффективности педагогических действий по физическому развитию детей учтена педагогическая диагностика к комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытий» Е.В. Трифионовой под общей редакцией И.А. Лыковой, Л.Г. Петерсон [48]. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) физического развития по программе «Мир открытий» 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 педагогам и родителям необходимо ориентироваться на гуманистический подход к оздоровлению детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, уметь учитывать конкретную ситуацию, в т.ч. природно-климатическую и материально-экономическую (наличие специального оборудования для занятий физической культурой и организации закаливания).

ЧАСТЬ I. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Возраст от 4 до 5 лет характеризуется большой интенсивностью и гармоничностью физического и интеллектуального развития. Продолжается дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития примерно такой же, как и в возрасте 3-4 лет. Организм становится более устойчивым к неблагоприятным воздействиям внешней среды и вместе с тем быстро увеличивает свои приспособительные (адаптационные) и функциональные возможности.

Своеобразие этого периода состоит в том, что дети пятого года жизни теряют округлость и вступают в период «первого вытяжения»;

КРИВЕНКО Е.Е., КАНИЩЕВА Ю.В.

5

крепнет мускулатура, развивается скелет, возрастает потребность в выполнении все более сложных физических упражнений и заданий.

1.1. Психофизиологические особенности развития детей 4-5 лет

Физиологические особенности

Данные возрастной физиологии говорят о более быстром и усиленном процессе обмена веществ в организме ребенка 4-5 лет по сравнению со взрослым человеком. Но наряду с этим пульс и ритм дыхания замедляются, и все физиологические процессы становятся похожими на те, которые свойственны детям старшего дошкольного возраста. При этом организм продолжает требовать пристального внимания не только медицинского персонала, но и педагогов ко всем сторонам гигиены, профилактики и ухода за ребенком. Ребенку необходимо по возможности больше находиться на воздухе (от 3 до 4 часов), нужны свежий воздух в спальне, регулярное полноценное питание, водные процедуры и физические упражнения.

Скорость *роста* на пятом году жизни несколько замедляется. В течение года дети прибавляют в весе 1,5-2 кг, рост увеличивается на 6-7 см. К концу года средний вес ребенка составляет 17-18 кг, рост — 106-107 см. При этом важно отметить, что у мальчиков 4-5 лет происходит первое ускорение роста.

Таблица 1

Средние показатели массы и роста здоровых детей 4-5 лет (по Ю.Ф. Змановскому [64])

Возраст	Масса тела (кг)		Рост (см)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Четыре года	15,3-18,9	14,4-17,9	99-107	96-106
Пять лет	17,4-22,1	16,5-20,4	105-116	104-114

Значительные изменения происходят в развитии *костной системы* ребенка: хрящевое строение имеют только части костей кисти рук и ступней ног. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется организовывать слишком долгие и дальние прогулки, заставлять длительное время сохранять одну неподвижную позу (это относится и к сидению на стуле без опоры на спинку, и к длительному стоянию без выполнения каких-либо действий, движений). Необходимо помнить о том, что кости ребенка мягкие и гибкие, поэтому они не обладают достаточной прочностью, что ведет

к их искривлению и приобретению неправильной формы под влиянием неблагоприятных внешних факторов (неправильно подобранная одежда и обувь, не подходящая по размеру мебель; не соответствующие возрастным возможностям детей физические упражнения и т.д.).

На формирование осанки значительное влияние оказывает 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.

Интенсивное развитие скелета тесно связано с развитием *мышечной системы* у детей. Внешне ребенок кажется несколько похудевшим. Однако именно в этот период начинается накопление его мышечной силы, растет его выносливость и усиливается подвижность. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. К концу года интенсивнее нарастает мускулатура нижних конечностей по сравнению с верхними.

Состояние мышечного тонуса играет особую роль для формирования правильной осанки ребенка. С возрастом наблюдается увеличение тонуса напряжения мышц спины и живота. По мере совершенствования мышечного тонуса улучшается рефлекторная регуляция расслабления и напряжения отдельных групп мышц, которые придают туловищу конкретную позу; так постепенно формируется осанка.

Сердечно-сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. К 5 годам масса сердца у детей увеличивается в 4 раза, благодаря чему возрастает сила сердечных сокращений, которая составляет примерно 86-100 уд./мин., и увеличивается работоспособность сердца. С возрастом повышается артериальное давление, которое может колебаться в пределах 80-100/50-60 мм рт. ст. Заметно улучшается 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. Нервная регуляция работы сердца у малышек еще несовершенна. Даже в состоянии покоя наблюдается неравномерность частоты и силы сердечных сокращений.

По мере развития ребенка уменьшается *частота дыхания*. Начиная с 4 лет, частота дыхания снижается до 26-22 в./мин. Возрастает потребность организма ребенка в кислороде на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. К концу года брюшной тип

дыхания начинает заменяться грудным. К этому же возрасту немного увеличивается жизненная емкость легких.

Психофизиологические особенности

Развитие *головного мозга* ребенка подтверждают соответствующие его росту физиологические изменения. К 5 годам головной мозг ребенка по размерам приближается к параметрам головного мозга взрослого человека. В процессе его развития осваиваются новые навыки, совершенствуется речь и моторная деятельность.

Физическая активность – мощный стимулятор развития межполушарных связей.

В процессе физических упражнений ускоряются химические реакции как в гиппокампе – отделе мозга, отвечающем за образование новых нейронов (нейрогенез), формирование долгосрочной памяти, пространственную ориентацию, так и в передней части головного мозга, отвечающей за овладение когнитивными навыками; кроме того, в гиппокампе образуются новые нервные клетки.

Нервная система детей 4-5 лет несовершенна и легко возбудима. На это указывают такие факторы, как слабая сосредоточенность и неуравновешенность. И как результат, при изменении обычного уклада жизни и перегрузках часто появляются бурные эмоциональные реакции с последующим несоблюдением общепризнанных норм поведения.

Дети 4-5 лет еще недостаточно совершенно и с некоторым трудом могут воспроизвести относительно простое гимнастическое движение по наглядному показу. У дошкольников младшего и среднего возраста 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 (И.Г. Диманштейн, Е.Д. Грибенщикова, Г.А. Кислюк [23]). В связи с этим для детей 4-5 лет необходимо использовать, наряду с подражанием, и более простые методы обучения, например, метод пассивных движений.

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 – ходьбы на лыжах, катания на коньках, плавания и др. Причем правильное формирование двигательных навыков у дошкольников с самого начала имеет большое значение, поскольку 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. Чем большим количеством разнообразных движений и действий взрослый научит ребенка, тем шире окажутся возможности для развития ощущений, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее будет осуществляться его развитие.

Особенности развития психических процессов

В возрасте 4-5 лет совершенствуются все психические процессы. Возрастает произвольность, преднамеренность, целенаправленность психических процессов, что позволяет увеличить роль воли в процессах восприятия, памяти и внимания. Развивается сознательная (эксплицитная) память. Совершенствуются 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.

В результате *сенсорного воспитания* детское восприятие совершенствуется, становится более точным, дифференцированным. Однако следует помнить, что в результате недостаточного развития костно-мышечной ткани туловища, а также рук, пятилетнему ребенку трудно выполнять мелкие и точные движения.

Происходит дальнейшее развитие *памяти*. Быстро растет способность воспроизводить и сохранять полученные впечатления. Ребенок лучше запомнит то, что интересно для него и эмоционально окрашено. Увеличивается количество действий, предметов, слов, которые ребенок может с легкостью запомнить, сохранить и впоследствии воспроизвести. Также возрастает длительность сохранения в памяти усвоенного и точность воспроизведения.

Внимание еще очень неустойчиво, ребенок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. Однако если дети 3-4 лет сохраняют внимание на протяжении 6-8 минут, то уже в возрасте пяти лет внимание устойчиво 8-12 минут.

У детей пятого года жизни заметно возрастает роль речи, т.е. сигналов второй сигнальной системы, что позволяет привнести существенные изменения во все взаимоотношения ребенка со средой. Характерной особенностью данного возраста в развитии мышления является постоянное сочетание действия и речи. Продолжается дальнейшее обогащение словаря ребенка, при этом для этого возраста характерно словотворчество – придумывание новых слов, которые отсутствуют в родном языке. На данном возрастном этапе дети значительно лучше обобщают, выделяют какой-то признак. Наиболее легко дети определяют такие признаки как действие и назначение предмета.

Таблица 2 (окончание)

Двигательные навыки и умения	Возрастные особенности
Равновесие	В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде. Сохраняют равновесие при вращении, беге в заданном направлении. Могут ходить по доске шириной в 18-20 см (при высоте 20-25 см от пола) с предметами в руках, на голове или без.

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



1.4. Показатели физической подготовленности детей 4-5 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 3

Показатели двигательных умений детей 4-5 лет (по Г.П. Юрко и В.Г. Фролову [67])

Возраст	Показатели	Пол	4 года	5 лет
Время бега на 10 м с хода (с)		М	3,3-2,4	2,5-2,1
		Д	3,4-2,6	2,7-2,2
Время бега на 30 м со старта (с)		М	10,5-8,8	9,2-7,9
		Д	10,7-8,7	9,8-8,3
Длина прыжка с места (см)		М	53,5-76,6	81,2-102,4
		Д	51,1-73,9	66,0-94
Прыжки с высоких предметов 20-30 (см)		М	–	20,2-25,8
		Д	–	20,4-25,6

Таблица 3 (окончание)

Возраст	Показатели	Пол	4 года	5 лет
Дальность броска правой рукой (бросание мешочка с песком массой 150-200 г) (м)		М	2,5-4,1	3,9-5,7
		Д	2,4-3,4	3,0-4,4
Дальность броска левой рукой (м)		М	2,0-3,4	2,4-4,2
		Д	1,8-2,8	2,5-3,5
Дальность броска набивного мяча массой 1 кг, из-за головы (см)		М	117-185	187-270
		Д	97-178	138-221

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

Таблица 4

Показатели основных двигательных качеств детей 4-5 лет (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову [64])

Двигательные качества	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
			Н.*	С.**	В.***	Н.*	С.**	В.***
Координационные	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м (отклонение от цели в см)	4	110-86	85-55	55 и меньше	120-91	90-60	60 и меньше
		5	70-51	50-35	35 и меньше	100-71	70-40	40 и меньше
	Равновесие: стойка босиком на одной ноге, с	4	2-3	4-5	Больше 5	2-5	6-7	Больше 7
		5	3-5	6-7	Больше 7	3-7	8-10	Больше 10

Таблица 4 (окончание)

Двигательные качества	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
			Н.*	С.**	В.***	Н.*	С.**	В.***
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	4	61-75	76-90	Больше 90	61-75	76-90	Больше 90
		5	91-100	101-114	Больше 115	86-98	99-110	Больше 110
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4	4-8	9-12	Больше 12	5-9	10-13	Больше 13
		5	2-5	6-9	Больше 9	3-6	7-10	Больше 10
Силовые	Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями (количество повторений за 30 с)	4	9-10	11-12	Больше 12	7-9	10-11	Больше 11
		5	11-13	14-15	Больше 16	10-12	13-14	Больше 14
	Вис на согнутых руках на перекладине, с	4	3-7	8-10	Больше 10	2-5	6-8	Больше 8
		5	5-11	12-16	Больше 16	4-7	8-10	Больше 10

Условные обозначения:

- * Н. (низкий уровень),
- ** С. (средний уровень),
- *** В. (высокий уровень).



1.5. Рекомендации педагогам и родителям по развитию двигательных навыков детей пятого года жизни

1. Необходимо учитывать, что в процессе выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности дети пользуются тремя видами

- действий: подражательными (с учетом метода пассивных движений), исполнительными (на основе показа), самостоятельными, которые носят ориентировочно-пробовательный характер.
2. Формирование двигательных навыков, прежде всего, связано с приучением ребенка правильно держать туловище и голову. Это требование является необходимым для формирования правильной осанки.
 3. Физические упражнения должны носить преимущественно динамический характер и быть направлены на развитие крупных групп мышц. Взрослый при использовании различных физических упражнений должен распределять нагрузку равномерно на верхний плечевой пояс, туловище и ноги. При этом объем и интенсивность мышечной нагрузки должны увеличиваться постепенно.
 4. Во время выполнения физических упражнений необходимо следить за самочувствием детей: усталостью, покраснением кожи, частотой сердечных сокращений и т.д.
 5. Целесообразно использовать интенсивную мотивацию двигательной деятельности, применять различные приемы регулирования эмоциональной нагрузки, свойственные данному возрасту: переключение детей на выполнение движения малой подвижности, интенсивности и т.д.
 6. Для обогащения двигательного опыта детей рекомендуется использовать задания на расширение представлений о разных видах движений, способов их выполнения и выразительных возможностей («как птички летают», «быстрые мыши и ленивый кот» и т.д.).
 7. Более осознанному выполнению движений способствуют краткие беседы с героями мультфильмов, сказок, которые допускают разнообразные ошибки на всех этапах выполнения движения: на этапе мотивированного выбора цели, на этапе планирования своих действий, на этапе исполнения своих действий и получения результата.
 8. В этом возрасте рекомендуются более разнообразные виды ходьбы: в колонне (по росту), парами, взявшись за руки, со сменой ведущих, с изменением направления (по кругу, налево, направо). Во время ходьбы в колонне (парами) по залу в качестве ориентиров можно положить напротив углов комнаты обыкновенные кубики. Как следствие, дети будут стараться доходить до углов. Ходьба со сменой ведущих, перестроения из колонны в пары и обратно и другие перестроения проводятся не во время движения, а на месте, и уже после того, как дети перестроятся, можно продолжить ходьбу.

9. Бег врассыпную — сложный вид бега, поэтому рекомендовано проводить его перед общеразвивающими упражнениями.
10. Прыжки на двух ногах дети могут выполнять не только на одном месте, но и продвигаясь вперед. После восьми подскоков каждый ребенок прыгает на месте, затем поворачивается кругом и вновь продолжает прыгать, продвигаясь вперед.
11. Исходные положения в общеразвивающих упражнениях более разнообразны. Дети могут выполнять упражнения, сидя на коврике, лежа на спине.
12. Начиная со средней группы, постепенно вводятся простейшие команды и общепринятые распоряжения, при этом взрослый должен стоять в положении «смирно».
13. Обучая детей различным видам упражнений, желательно вносить как можно больше игровых элементов с воспитательной направленностью на развитие определенного качества, свойства. Использовать четверостишия, простые песни, игровые ситуации, имитирующие действия животных и т.д.
14. В процессе обучения детей быстрому реагированию на изменение направления бега возможны падения, поэтому необходимо воспитывать у детей доброжелательность, объяснять им, что при падении товарища нельзя смеяться, а нужно помочь ему.
15. При обучении катанию на санках необходимо также рассказать детям, как ухаживать за ними, где и как санки используются в быту. Взрослый следит, чтобы дети, скатившись с горки, не оставались с санками внизу, не несли их на горку на руках, а везли за веревку.
16. При обучении катанию на велосипеде необходимо создавать самые благоприятные условия для ознакомления детей с ним, предложить им потрогать, погладить, повертеть, т.е. ощутить его внешние свойства, выработать положительное отношение к нему. Обращать внимание на формирование доброжелательных отношений друг с другом (например, оказать помощь своему другу).
17. При совершенствовании двигательных навыков детей необходимо учитывать положительное влияние музыки. Музыка, обладая огромным эмоциональным воздействием, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, пластичности, грациозности, красоте, четкости и координации движений. Благодаря музыке действия ребенка совершенствуются, он выполняет их свободно, мягко, непринужденно. Движения под музыку развивают слух, воспитывают временную ориентировку — способность усложнять свои движения в опреде-

- ленный промежуток времени в соответствии с метроритмическими изменениями музыкального произведения. А.В. Кенеман [26] писала, что определенная метрическая пульсация, с которой связаны движения ребенка, вызывает согласованную реакцию всего организма ребенка (дыхательной, сердечной, мышечной деятельности), а также эмоционально-положительное состояние психики, что содействует общему оздоровлению организма.
18. Двигательная деятельность детей, составляющая основу этого образовательного процесса, благотворно влияет на физическое развитие, формирование двигательных навыков и физических качеств, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма и усиливая эмоционально-радостные ощущения. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижные игры способствуют эффективному решению перечисленных выше задач. П.Ф. Лесгафт писал: «В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия вполне должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью» [34, с. 309].
- Важно помнить и выполнять правила по организации и проведению подвижных игр, предложенные А.В. Кенеман и Д.В. Хухлаевой [26]:
- для детей пятого года жизни организуются игры с простейшим соревнованием, как индивидуальным, так и коллективным. Задания по типу «Кто быстрее», «Кто дальше» придают эмоциональную окраску, стимулируют к более быстрым действиям, а также приучают детей к ответственности за свои действия в коллективе;
 - при организации игр с элементами соревнования необходимо соблюдать обязательное условие: все дети должны владеть двигательным навыком, влияющим в данной игре на успешное и правильное выполнение условий задания (метание, бег, прыжок и т.д.);
 - подвижная игра может быть проведена или со всеми детьми одновременно, или с подгруппой детей (в это время второй подгруппе дано другое задание);
 - объяснение правил новой игры может быть организовано по-разному, но оно всегда должно быть эмоционально интересным для детей;
 - ознакомление детей с правилами некоторых сюжетных подвижных игр необходимо раскрывать в предварительной беседе;
 - объяснение несюжетных игр должно быть точным, кратким, интонационно-выразительным;

мальчиков и девочек. В ее основе могут быть использованы различные виды спортивных игр и упражнений.

3. Предъявление разных требований к выполнению одних и тех же движений: четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий — для мальчиков, а пластичности, выразительности, грациозности — для девочек.

4. Различия в обучении сложным двигательным движениям (некоторыми упражнениями мальчики овладевают легче, чем девочки, у которых они могут вызывать значительные трудности и потребовать большего времени для овладения).

5. Распределение ролей в подвижных играх по половому признаку.

6. Расстановка и уборка снарядов (девочек просим помочь расставить или убирать маленький, легкий инвентарь, а мальчиков — более тяжелый инвентарь; можно предложить им объединиться в группы в несколько человек для оказания помощи).

7. Различия в оценке деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек — кто их оценивает и как).

8. Обращение внимания детей на мужские и женские виды спорта.

Реализация этих направлений предполагается на занятиях по физической культуре, когда вводная и заключительная части, а также общеразвивающие упражнения и подвижные игры проводятся фронтально со всеми детьми, а обучение основным видам движений, спортивным упражнениям или элементам спортивных игр в основной части планируется отдельно для мальчиков и девочек.

1.8. Планируемые результаты и педагогическая диагностика физического развития детей 4-5 лет

1.8.1. Целевые ориентиры физического развития детей 4-5 лет

Целевые ориентиры физического развития детей 4-5 лет являются промежуточными и определяются на этапе завершения учебного года в средней группе.

1). *Приобретение опыта в двигательной деятельности*, 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).

К пяти годам ребенок:

- обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений;
- умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку;
- умеет лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться;
- умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз;
- умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75 см.

2). *Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.*

Ребенок охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.

3). *Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.*

В совместных играх ребенок действует в соответствии с предложенными правилами.

4). *Становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).*

Ребенок выполняет основные гигиенические процедуры (моет руки после прогулки, перед едой, пользуется салфеткой, носовым платком, обращает внимание на неопрятность в одежде), часть из них — самостоятельно и без напоминаний со стороны взрослых; имеет некоторые представления о ЗОЖ (может ответить на вопрос, что нужно, чтобы быть здоровым, назвав некоторые из правил: делать зарядку, заниматься физкультурой, есть полезную еду, посещать врача, закаляться и т.п.).

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), предложенной в комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытый» [48].

1.8.2. Принципы организации медико-педагогического мониторинга индивидуального физического развития ребенка 4-5 лет

Основными особенностями системы мониторинга в Программе «Малыши-крепыши» являются следующие:

- опора на реальные достижения ребенка, проявляющиеся 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 оценки различных специалистов детского сада (воспитателей, педагога по физической культуре, при необходимости – медицинского работника), а с другой – данные анкетирования родителей воспитанников;
- соотносимость программных задач развития детей с системой оценочных параметров;
- наличие четких критериев для оценивания по параметрам, характеризующим важные этапы развития;
- учет в оценочных показателях зоны ближайшего развития каждого ребенка;
- использование электронных средств обработки результатов мониторинговых исследований.



1.8.3. Рекомендации по организации процесса диагностики физического развития воспитанников

Педагог по физической культуре внимательно наблюдает за процессом развития детей для того, чтобы иметь возможность своевременно скорректировать или оптимизировать его. Мониторинг проводится педагогом ДОО на основании наблюдений за детьми, бесед и создания несложных (естественных) диагностических ситуаций.

Если в дошкольной организации нет педагога по физической культуре, то на соответствующие вопросы мониторинга отвечает воспитатель, который занимается с детьми развитием физических качеств.

Анализ физического развития представлен в диагностических листах. Для удобства заполнения данных на группу детей педагогу предлагаются карты наблюдений, которые даны в Приложении № 1. Ввиду того, что в карте наблюдений информация представлена сжато, педагогу удобно пользоваться диагностическим листом при проставлении оценок в ячейки карты наблюдений.

Карты наблюдений позволяют получать некоторые суммарные значения, по которым можно делать выводы об эффективности тех или иных форм и методов образовательной работы по физическому развитию детей и своевременной их оптимизации с целью предупреждения как искусственного ускорения, так и искусственного замедления их развития; позволяют вовремя вносить коррективы в содержание образовательного процесса; помогают педагогам планировать индивидуальную работу с детьми.

Система оценок мониторинга трехуровневая:

- «качество проявляется устойчиво» (2 балла);
- «качество проявляется неустойчиво», то есть, по сути, находится в зоне ближайшего развития, в стадии становления, и проявляется лишь в совместной со взрослым деятельности (1 балл);
- «качество не проявляется» (0 баллов).

Это общие принципы оценивания, на которые педагог всегда может опереться при выставлении того или иного балла, если деятельность или ответы ребенка (которые невозможно унифицировать и которые бывают характерны для детей с выраженной творческой направленностью) резко отличаются от нормативов, описанных в методике.

Специфика мониторинга по программе «Мир открытий» предполагает, что его можно проводить со всеми детьми группы в конце учебного года. В результате подобной диагностики могут быть выявлены невысокие показатели. Данный факт будет сигналом для педагога о необходимости пересмотра форм и методов образовательной работы по данному направлению. Выделение детей с результатами более низкими, чем результаты остальных детей группы, позволит выстроить для таких детей индивидуальную образовательную траекторию или продумать способы профессиональной коррекции их развития. Последнее разрабатывается по результатам психологической диагностики, которая проводится специалистом при условии письменного согласия родителей ребенка (законных представителей).

Педагогическая диагностика (мониторинг) физического развития детей 4-5 лет по программе «Мир открытий» представлена в виде:

- *диагностических листов* со списком показателей, по которым проводится оценка;
- *подробной методики оценки* по каждому из пунктов диагностического листа;
- *карты наблюдений* для фиксации данных по группе детей;
- *Excel-форма* для хранения и анализа результатов;

- приложения с необходимыми формами.
- Результатом диагностики будет:
- оценка эффективности используемых в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми на предмет их соответствия возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников;
- предупреждение как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей;
- определение детей, требующих особой психолого-педагогической поддержки с целью оптимизации их образовательной траектории или (в случае необходимости) профессиональной коррекции хода их развития.

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, и 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 II. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

В Программе «Малыши-крепьши» В.В. Бойко и О.В. Бережновой определены программные задачи физического воспитания детей 4-5 лет, а также раскрыты содержание и организация образовательной деятельности [2].

2.1. Программные задачи

2.1.1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей

Программа предполагает реализацию следующих условий:

- продолжение работы по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- осуществление контроля над формированием у детей правильной осанки;
- обеспечение рационального режима дня, достаточного пребывания детей на свежем (открытом) воздухе;
- организация и проведение с детьми различных подвижных игр;
- ежедневное проведение с детьми утренней гимнастики;
- повышение компетентности родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

2.1.2. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ)

- создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;
- продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека;
- расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических и закаляющих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

2.1.3. Приобщение детей к физической культуре

- развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;

- обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и различных подвижных игр;
- развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр;
- совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; побуждать детей выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.);
- развивать у детей умение бегать легко и ритмично;
- продолжать формировать у детей правильную осанку во время выполнения различных упражнений;
- развивать умение детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- развивать у детей координацию во время ходьбы на лыжах ступающим шагом (на расстояние не более 500 м), катания на трехколесном велосипеде;
- формировать у детей умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное исходное положение;
- совершенствовать у детей навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке;
- развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость.

2.2. Содержание и организация образовательной деятельности

2.2.1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей

Взрослые поддерживают необходимые санитарно-гигиенические нормы в детском саду и дома; проводят различные мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма ребенка. Продолжается работа по объединению воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и детского сада. Педагоги оказывают психолого-педагогическую поддержку родителям в вопросах созидания и укрепления духовной, психической и физической составляющих здоровья дошкольников: подбирают литературу для самообразования, проводят беседы и консультации. Различные формы активного детско-родительского досуга постепенно должны стать естественной составляющей образовательного процесса.

2.2.2. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ)

Обогащаются представления детей о ценности здоровья и ЗОЖ; поддерживается их стремление к самопознанию, к выполнению правил здоровьесберегающего поведения, к позитивному отношению к миру, себе и другим людям. Дети продолжают знакомиться с частями тела и органами чувств человека, их значением для жизни и здоровья. Взрослые проводят беседы о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, прогулок на свежем воздухе; содействуют овладению детьми знаниями о правилах ухода за зубами, о профилактике зубных болезней и простудных заболеваний. Педагоги продолжают обучать детей и их родителей различным здоровьесозидающим технологиям, в том числе по укреплению психической составляющей здоровья.

2.2.3. Приобщение детей к физической культуре

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в средней группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 4, 5). Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяной дорожке; в теплое время года – обучение езде на трехколесном велосипеде. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется планировать на воздухе. НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий по подгруппам три раза в неделю длительностью не более 20 минут. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Таблица 5
Организация образовательной деятельности по приобщению детей 4-5 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)	15-20 мин

Таблица 5 (окончание)

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации	Длительность
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)	8-10 мин
2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедн., с группой или подгруппой детей	10-12 мин
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	10-12 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	1-2 раза в месяц, в помещении (в теплое время года на улице)	20-30 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 6

Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 4-5 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону; ходьба в колонне по одному, по двое (парами); ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную; ходьба с выполнением заданий; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего; ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см); перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 25-30 см от пола, через набивной мяч (5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.
Бег	бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; бег с изменением темпа, сменой ведущего; бег на расстояние 30 м со средней скоростью; непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 мин; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 с).
Катание, бросание, метание, ловля мяча	прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1-1,5 м); бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд); метание на дальность правой и левой руками (3-3,5 м); метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 2-2,5 м); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой руками (расстояние 2-2,5 м).

Для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания детей 4-5 лет используются различные средства: физические упражнения, природные, психогигиенические факторы, а также эффективное влияние движений, входящих в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, умывания и др.), и различные виды массажа (игровой массаж рук, стоп, остальных частей тела, игровой самомассаж и т.д.).

Полноценное решение задач физического воспитания достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-своему положительно влияет на развитие организма.

Используя классификацию средств физического развития детей дошкольного возраста, предложенную А.В. Кенеман и Д.В. Хухлаевой [26], нами были определены следующие средства физического воспитания детей 4-5 лет, представленные в таблице 9.

Таблица 9

Средства физического воспитания детей 4-5 лет

Физические упражнения	Гимнастика	Основные движения	Ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие
		Общеразвивающие упражнения	
		Построения и перестроения	
		Танцевальные упражнения	
		Фитбол-гимнастика	
	Игры	Подвижные игры	Игры большой подвижности (развитие физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, координация, сила, равновесие; развитие физиологических возможностей детского организма)
			Игры средней подвижности (развитие умения применять двигательные навыки в быстро меняющейся обстановке)
			Игры малой подвижности (развитие умственных способностей: активизация памяти, внимания, мышления, воображения)
		Сюжетные и несюжетные игры с правилами (освоение нравственных норм поведения: умение действовать в команде, коллективе; подчинение общим требова-	

Таблица 9 (окончание)

Физические упражнения	Игры	ниям; сознательное выполнение правил; формирование воли, самообладания, выдержки, умения контролировать свои поступки; оказание взаимопомощи)	
	Спортивные упражнения	Летние	Катание на велосипеде (самокате)
Зимние		Катание на санках	
Психогигиенические факторы	Психологический комфорт	Комфортная организация режимных моментов	
		Использование приемов релаксации	
		Предоставление ребенку свободы выбора	
	Гигиенические факторы	Гигиена сна	
		Гигиена питания	
Гигиена питьевого режима			
Гигиена условий двигательной активности			
Природные факторы	Оздоровительные силы природы	Воздушные ванны	
		Водные процедуры	
		Босохождение	
Массаж	Игровой массаж		
	Игровой самомассаж		
	Самомассаж с использованием природного материала		
Движения, входящие в различные виды деятельности (труд, рисование, лепка, процессы одевания, умывания и т.д.)			

Успешность педагогической работы по формированию у детей привычки к ЗОЖ возможна лишь при условии привлечения детей к занятиям физическими упражнениями в различных формах, что обеспечивает наибольший педагогический и оздоровительный эффект.

Разнообразные формы занятий обладают не одним, а несколькими характерными признаками, поэтому в практике физического воспитания дошкольников принято деление этих форм на урочные и неурочные (по признаку организации обучения и воспитания), предложенное С.О. Филипповой [63].

При проектировании образовательной деятельности в средней младшей группе рекомендуется использовать следующие формы организации двигательной активности детей (Таблица 10).

Таблица 12
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. Анализ деятельности воспитанников.		Определение перспективы полученных знаний.



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 (таблица 13).

Таблица 13
Взаимодействие педагога по физической культуре и воспитателя на занятиях по физическому развитию

Действия педагога по физической культуре	Действия воспитателя
Подготовка к физкультурным занятиям (НОД): определяет содержание занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов детей; проветривает помещение; готовит необходимый спортивный инвентарь и оборудование.	Подготовка к физкультурным занятиям (НОД): наличие спортивной одежды и обуви, как у детей, так и у самого воспитателя; отсутствие у детей опасных предметов.
Организует и проводит физкультурно-оздоровительную работу, разные формы физвоспитания.	Оказывает помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы
Организует, руководит и проводит НОД.	Присутствует на занятиях и оказывает помощь в проведении НОД.
	Перестраивает детей по росту: от самого высокого до самого низкого.
	Оказывает помощь педагогу по физической культуре в расстановке необходимого спортивного инвентаря и уборке его после выполнения детьми упражнений.
Осуществляет показ, объяснение, предупреждение ошибок в ходе водной части занятия.	Выполняет вместе с детьми под руководством педагога по физической культуре запланированные виды ходьбы и бега в ходе вводной части занятия.
Проводит показ, объяснение, обучение, предупреждение ошибок при выполнении ОРУ.	В ходе выполнения ОРУ оказывает индивидуальную помощь ребенку, который в ней нуждается. Помогает принять правильное исходное положение или исправляет неверно выполненное движение.
При выполнении детьми ОРУ в колоннах контролирует правильность выполнения упражнений в передних рядах.	При выполнении детьми ОРУ в колоннах контролирует правильность выполнения упражнений в задних рядах.
Во время выполнения основных видов движений проводит показ, объясняет, обучает, страхует.	Страхует, предупреждает ошибки, при необходимости показывает правильность выполнения.
Следят за правильностью выполнения упражнений и осанкой детей.	

7. Повышать педагогическую культуру родителей.

Родительский клуб как форма взаимодействия с родителями, позволяет реализовывать образовательно-воспитательную функцию посредством целенаправленного педагогического влияния на поведение и деятельность его участников: взрослых и их детей. Также данная форма сотрудничества позволяет осуществлять диагностическую функцию, исследовать личностные особенности и особенности социального окружения, отношение к здоровью и ЗОЖ, к ребенку как субъекту гармоничного развития. Включение в работу клуба разных специалистов придает более конкретный характер педагогическим рекомендациям и позволяет активизировать совместное взаимодействие. Таким образом, во взаимодействии с семьями воспитанников реализуется организационно-коммуникативная функция.

Прогностическая функция родительского клуба позволяет предупредить негативные явления в детско-родительских отношениях, активизировать родителей на программирование ЗОЖ и умение работать на равных в паре «взрослый – ребенок». Участие педагога-психолога в заседаниях клуба позволяет осуществлять его психологическую функцию, которая реализуется в групповом общении, результатом которого является рефлексия процесса социализации детей в семье.

Таким образом, деятельность родительского клуба строится исходя из принципа добровольности и личной значимости участия всех субъектов деятельности путем осознания цели своего участия и меры ответственности за себя и других; принципа вариативности, предусматривающего учет интересов и потребностей участников совместной деятельности через свободный выбор альтернативных содержаний, форм и методов; принципа взаимодействия, предусматривающего координацию всех социальных институтов; принципа самоуправления как способа взаимодействия родителей и социальных институтов (в нашем случае – детский сад); принципа межведомственности, предполагающего интеграцию специалистов.

В определении основных организационных вопросов проведения родительского клуба за основу брались рекомендации О.Н. Зубова, И.А. Дядюновой, Н.В. Микляевой, Л.Н. Поповой и др. по использованию в образовательном процессе социально-педагогических и психологических технологий [34; 39; 51; 56].

В ходе встреч с родителями целесообразны разнообразные методы взаимодействия: интерактивные мини-лекции, обсуждение проблемных жизненных ситуаций, беседы, дискуссия, тренинг.

Заседания клуба проводятся не реже одного раза в месяц и по

мере запросов родителей. Тематика занятий может меняться по желанию родителей. За основу структуры заседаний родительского клуба были взяты рекомендации ученых и практиков [39; 46]:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание у родителей настроения на совместную работу друг с другом и с педагогами детского сада.

2. Разминка.

Цель: закрепление знаний и умений, полученных на предыдущих заседаниях, конкретизация сделанных родителями выводов.

3. Основная часть

Цель: расширение представлений родителей о психофизических, индивидуальных особенностях детей, оказание поддержки в приобретении нового опыта общения с ними, разрешение конфликтных ситуаций; профилактика антипедагогических способов воспитания.

4. Ритуал прощания.

Цель: закрепление нового опыта, подготовка к взаимодействию с детьми в привычной семейной среде.

5. Обратная связь.

Цель: рефлексия собственного участия в очередном заседании клуба; изучение мнения родителей о прошедшем заседании клуба.

Практическая работа с родителями по рефлексии их воспитательной позиции и формированию навыков и умений успешного взаимодействия с детьми предполагала рефлексии типичных проблемных ситуаций взаимодействия ребенка со сверстниками, анализ причин, их поиск в детско-родительских отношениях.

2.5. Особенности организации физического воспитания и развития детей с ограниченными возможностями здоровья

Ребенок с особыми образовательными потребностями – это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. Как правило, особые образовательные потребности возникают у детей с ограниченными возможностями, т.е. у детей-инвалидов, либо у других детей в возрасте от 0 до 18 лет, не признанных в установленном порядке детьми-инвалидами, но имеющих временные или постоянные отклонения в физическом и (или) психическом развитии и нуждающихся в создании специальных условий обучения и воспитания [29].

Решение конкретных задач коррекционно-развивающей работы, обозначенных в каждом разделе Программы, возможно лишь при условии комплексного подхода к воспитанию и образованию, тесной

взаимосвязи в работе всех специалистов (учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физическому развитию, воспитателей) дошкольного учреждения, а также при участии родителей в реализации программных требований.

Решение данных задач позволит сформировать у дошкольников с ОВЗ и детей-инвалидов психологическую готовность к обучению в общеобразовательной школе, а также достичь основных целей дошкольного образования, которые сформулированы в Концепции дошкольного воспитания.

В связи с тем, что учреждение осуществляет работу с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами, программа строится с учетом следующих принципов для обеспечения системной коррекционной работы:

1. Принцип интеграции образовательных областей, видов детской деятельности и деятельности воспитателей и специалистов.
 2. Интеграция усилий ближайшего социального окружения ребенка (обязательное включение родителей в процесс коррекции).
 3. Принципы динамического изучения и единства диагностики и коррекции.
 4. Принцип ранней педагогической помощи.
 5. Принцип этиопатогенетического подхода к разработке индивидуального образовательного маршрута и образовательной программы.
 6. Принципы учета закономерностей онтогенетического развития при организации обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями.
 7. Единство коррекции и развития.
 8. Единство возрастного и индивидуального в развитии ребенка.
 9. Принцип деятельностного подхода в обучении и воспитании.
 10. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода.
 11. Интеграция детей с ограниченными возможностями:
 - частичная,
 - полная,
 - временная,
 - эпизодическая,
 - комбинированная;
 12. Принцип доступности, повторяемости и концентричности предложенного материала.
- Специфические принципы и подходы к формированию программ:
- сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые

могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что ДОО устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей детей с ОВЗ и детей-инвалидов, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости;

- индивидуализация дошкольного образования детей с ОВЗ и детей-инвалидов предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности;
- развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка;
- полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей с ОВЗ раннего и дошкольного возраста;
- инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы;
- принцип комплексности, который предполагает комплексное воздействие различных технологий (медицинских, психологических, педагогических) на один объект, обеспечивая согласованную деятельность всех специалистов;

**ЧАСТЬ III.
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**

3.1. Планирование образовательной работы по физическому воспитанию и развитию детей 4-5 лет

Планирование – 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 18

Примерный план-график прохождения программного материала в течение года (3 занятия в неделю)

Планирование (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	+											
Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат		+										
Ходьба по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа			+									
Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3-4 м)				+								
Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)					+							
Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру						+						
Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге							+					
Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу								+				
Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, крадучись									+			
Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т.д.), ходьба пригнувшись, крадучись										+		
Ходьба со сменой ведущего											+	
Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную												+
Бег												
Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	+											
Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат		+										
Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)			+									
Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)				+								
Чередование бега в колонне по кругу с бегом врассыпную по залу (2-3 раза)						+						
Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу							+					

Таблица 18 (окончание)

Содержание	Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Прыжки												
Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении			+	+								
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре							+					
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении								+				
Повороты направо и налево переступанием												+
Размыкание и смыкание при построении обычным шагом											+	+
Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны								+				
Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу								+				

Таблица 19 (окончание)

Вид занятия	Спортивный зал	На воздухе	Летний оздоровительный период	Примечания
На воздухе			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	72	36	36	

Таблица 19
Конструктор НОД по физическому развитию детей 4-5 лет

Вид занятия	Спортивный зал	На воздухе	Летний оздоровительный период	Примечания
Классические	24	2	-	Обучающая направленность
Игровые	4	34	12	Количество может увеличиваться за счет не проведенных по погодным условиям занятий на воздухе
Сюжетные	32		12	В теплый период проводятся преимущественно на воздухе
Комплексные	6		-	Повторно-обобщающий характер, с включением заданий на закрепление знаний по другим разделам Программы: ознакомлению с окружающим, развитию речи

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 20

Примерная схема планирования обучения ОВД в процессе НОД в течение месяца (4 недели)

Неделя месяца	Первая	Вторая	Третья	Четвертая
обучение	равновесие	лазание	метание	прыжки
повторение	прыжки	равновесие	лазание	метание
закрепление	метание	прыжки	равновесие	лазание

3.2. Организация культурно-досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности

Физкультурно-досуговые мероприятия — неотъемлемая часть деятельности дошкольного учреждения. Организация праздников, развлечений, детских творческих дел способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает благоприятные 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 гармоничному 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 4-5 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 21

Примерное планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий на год

Форма	Тема	Сроки проведения
Развлечения на спортивную тематику	Тематическое развлечение «Овощи и фрукты — полезные продукты» (с элементами народного фольклора)	Октябрь

Таблица 21 (окончание)

Форма	Тема	Сроки проведения
Развлечения на спортивную тематику	Спартакиада «Веселые старты»	Февраль — Март
	Тематическое развлечение «В гостях у сказки» (с элементами народного фольклора)	Май
Физкультурные праздники	Физкультурно-музыкальный праздник «Осень в гости к нам пришла»	Ноябрь
	Зимний праздник «Новогодняя копилка»	Январь
	Физкультурно-музыкальный праздник «Вместе весело шагать»	Апрель
	Летний праздник «Мама, папа, я — веселая семья» (посвящен празднику «День семьи, любви и верности»)	Июль
Физкультурные досуги	Тематический досуг «Мы ребята-казачата» (с элементами народного фольклора)	Июнь
	Спортивно-игровой досуг «Мы со спортом дружим»	Август



3.3. Народная педагогика как средство физического развития детей 4-5 лет

Народ заботливо сопровождал поэтическим словом каждый этап жизни ребенка, все стороны его развития — это целая система традиционных правил, принципов, с помощью которых воспитывается ребенок в семье. Стержнем этой системы было и остается устное народное слово, передаваемое из века в век, из семьи в семью.

Самые любимые для детей — это подвижные игры, в основе которых часто бывают простейшие потешки, прибаутки, попевочки. Народная подвижная игра, включает в себя различные функции: развивающую, познавательную, развлекательную, диагностическую, корректирующую, а также служит средством приобщения детей к народной культуре. Дети в таких играх отрабатывают быстроту движений, ловкость, сообразительность. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Еще одним народным средством, которое увлекает малышей и может быть использовано взрослыми с самых первых дней общения с ребенком, являются игровые песни. Народ создал множество игровых песен. Сопровождая действия с ребенком словами песни, радующей его, взрослые закрепляют основные виды движения, характерные

Таблица 23 (окончание)

Формы работы	Условия организации			
	Место	Время	Продолжительность по группам	Ответственные
Праздники, досуги, развлечения	На воздухе	1 раз в месяц	20-30 мин	Воспитатели, педагог по физической культуре
Включение в меню витаминных напитков, фруктов, свежих овощей	Май – август		Медсестра	

ЧАСТЬ IV. 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 24

Примерный перечень базового оборудования и инвентаря, необходимого для организации физического развития детей 4-5 лет

Спортивный зал		
№	Наименование	Количество на модуль
	Балансиры разного типа	1
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	Мяч баскетбольный	3
22	Мяч утяжеленный (набивной)	10
23	Мяч футбольный	2

Таблица 24 (окончание)

Физкультурно-оздоровительный центр групповой комнаты Спортивная площадка на территории ДОО	
Полоса препятствий	стенка для лазания; лабиринт; гимнастический бум.
Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием	кольцеброс; мишень для метания; мячи разного размера; корзина для заброса мячей.
Для двигательной активности	площадка-трансформер (хоккей, мини-футбол); атрибуты для подвижных игр; велосипеды; самокаты; санки.
Мелкие пособия	обручи; скакалки; кегли; ленты; флажки; кубики; шнуры.

ЧАСТЬ V. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

5.1. Планирование комплексов общеразвивающих упражнений в средней группе

СЕНТЯБРЬ

Недели 1 – 2

Комплекс № 1 (без предметов)

«Прогулки в осенний лес»

И. п.: о. с. – ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны. Вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

И. п.: о. с. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

И. п.: о. с. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

И. п.: о. с. – ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться. Вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

И. п.: о. с. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8. Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.

Комплекс № 2 (с обручем)

«Экскурсия в осенний лес»

И. п.: о. с. – ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 – обруч вперед, руки прямые; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – и. п. Повторить 4-5 раз.

И. п.: о. с. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

И. п.: о. с. – ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 – поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

И. п.: о. с. – в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.

Недели 3 – 4

Комплекс № 3 (с флажками)

«На день рождения куклы Алины»

И. п.: о. с. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, палочки скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

И. п.: о. с. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2 – присесть, флажки вынести вперед; 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

И. п.: о. с. – ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 3 раза в каждую сторону.

И. п.: о. с. – ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – наклон вперед, флажки в стороны; 2 – флажки скрестить перед собой; 3 – флажки в стороны; 4 – выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

И. п.: о. с. – ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Комплекс № 4 (с мячом большого диаметра)

«На именины к Винни-Пуху»

И. п.: о. с. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – согнуть руки, мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

И. п.: о. с. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – встать, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

И. п.: о. с. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклон к правой ноге; 2-3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 – вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

И. п.: о. с. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны в чередовании с ходьбой.

ОКТАБРЬ

Недели 1 – 2

Комплекс № 5 (с кубиками)

«Веселая карусель»

И. п.: о. с. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вниз; 3 – кубики в стороны; 4 – и. п. Повторить 5-6 раз.

И. п.: о. с. – ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть, положить кубики на пол; 2 – встать, руки на пояс; 3 –

присесть, взять кубики; 4 – вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

И. п.: о. с. – ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

И. п.: о. с. – сидя на полу, ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

И. п.: о. с. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой.

Комплекс № 6 (с косичкой (короткий шнур))

«Ярмарка»

И. п.: о. с. – ноги врозь, косичка внизу. 1 – поднять косичку вперед; 2 – вверх; 3 – вперед; 4 – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

И. п.: о. с. – ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 – поднять косичку вперед; 2 – присесть, руки прямые; 3 – встать, косичку вперед; 4 – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

И. п.: о. с. – на коленях, косичка внизу. 1-2 – поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

И. п.: о. с. – сидя, ноги врозь, косичка на коленях. 1 – поднять косичку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 – выпрямиться, косичку вверх; 4 – вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

И. п.: о. с. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку в чередовании с ходьбой.

Недели 3 – 4

Комплекс № 7 (без предметов)

«Цирк»

И. п.: о. с. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

И. п.: о. с. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться. Повторить 5-6 раз.

И. п.: о. с. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. Повторить 5-6 раз.

И. п.: о. с. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

КРИВЕНКО Е.Е., КАНИЩЕВА Ю.В.

поднять вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — и. п. Повторить 5-6 раз.

И. п.: о. с. — сидя, ноги врозь, косичка на груди; 1-2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3-4 — и. п. Повторить 5-6 раз.

И. п.: о. с. — стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

Игра малой подвижности по выбору детей.

Комплекс № 36 (с мячом большого диаметра)

«Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион»

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе; по сигналу «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

И. п.: о. с. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 — и. п. Повторить 5-6 раз.

И. п.: о. с. — ноги врозь, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — и. п. Повторить 6 раз.

И. п.: о. с. — основная стойка, мяч на груди. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — и. п. Повторить 4-5 раз.

И. п.: о. с. — лежа на спине, ноги прямые, мяч над головой. 1-2 — поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом заданного предмета; 3-4 — и. п. Повторить 4-6 раз.

Игра «Удочка».

Ходьба в колонне по одному.

5.2. Планирование малоподвижных и спокойных игр в средней группе

«Найди листок»

Описание: дети стоят по одну сторону площадки. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет листики по числу детей. «Пора искать листики», — говорит воспитатель; дети открывают глаза и идут искать листочки. Тот, кто нашел листик, встает на другую сторону площадки. Когда все дети найдут листики, они идут вдоль сторон площадки, держа листик в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел листик. Игра повторяется 2-3 раза.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети брали один листик.

«Проползи между листочками»

92

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ
СРЕДНЯЯ ГРУППА

Описание: листики раскладываются в две параллельные линии по залу. Дети стоят в колонне по одному друг за другом на средних четвереньках. По сигналу воспитателя дети начинают ползти к противоположному краю между листочками. Воспитатель следит за правильностью выполнения движений. Повторяется 2-3 раза.

«Летающая тарелка»

Описание: воспитатель предлагает представить, что летающие тарелки — это осенние листочки. По сигналу дети запускают свои тарелки-листки. Выигрывает тот, чей листик дальше улетит. Игра повторяется 2-3 раза.

«Где мы были, мы не скажем»

Цель: развивать внимание, память, образное мышление детей.

Описание: водящий, которого выбирают дети, уходит за дверь, а оставшиеся ребята вместе с педагогом договариваются, кого или что они будут изображать. Затем входит водящий и говорит: «Расскажите, где вы были, что вы делали?». Дети отвечают: «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем» (если они договорились изображать действие) или «кого видели, покажем» (если они изображают животное). В процессе игры педагог помогает детям найти наиболее характерные особенности животных или предметов и выразительно их передать.

«Тепики»

Цель: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности.

Описание:

Тепики-тепики,
По водице хлопки,
Хлопки ладошками
Да босыми ножками.

Дети стоят свободно. Игровое упражнение выполняется по показу воспитателя. Под чтение потешки дети встряхивают кистями обеих рук, как бы ударяя по воде.

На последней строчке притопывают ногами, переступая с одной ноги на другую.

«Возьми, что хочешь»

Цель: развивать глазомер, меткость, выдержку.

Описание: дети садятся на стульчики или на скамейку. Воспитатель вызывает несколько детей и ставит их вплотную к очерченной линии

КРИВЕНКО Е.Е., КАНИЩЕВА Ю.В.

93

говорит ему об этом. Когда большинство детей справится с заданием, воспитатель разрешает подойти и принести «уголек».

«Кто ушел?»

Цель: учить детей угадывать тех детей, которые уходят. Развивать память, внимание.

Описание: дети стоят по кругу или полукругом. Один из игроков заминает играющих, а затем выходит из комнаты. Один из детей прячется. Педагог говорит: «Угадай, кто ушел?». Если ребенок угадал, то выбирает кого-нибудь вместо себя, если ошибается, то снова уходит, прячется другой ребенок. Важно не подсказывать водящему, кто из игроков ушел.

«Найдем зайку»

Цель: отдых после физической нагрузки.

Описание: игроки закрывают глаза, а педагог в это время на площадке прячет зайчика. По сигналу дети открывают глаза, спокойно ходят по площадке и ищут зайчика. Тот, кто нашел, поднимает его вверх, игра повторяется снова.

5.3. Планирование занятий по физическому развитию детей 4-5 лет

СЕНТЯБРЬ

Неделя 1

Занятия 1 – 2

Тема занятия: «Прогулка в осенний лес».

Вид занятия: классическое.

Место проведения: спортивный зал.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, круговая.

Образовательные задачи: упражнение детей в ходьбе и беге колонной по одному с разным заданием; разучить новый вид ходьбы; упражнение в прыжках на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя; повторить упражнение с мячом.

Физкультурное оборудование и инвентарь: музыкальное сопровождение (магнитофон), листья из картона по два на каждого ребенка, мячи размером 20-25 см на подгруппу детей.

Предварительная работа: беседа об осенних приметах

Ход занятия:

Вводная часть

Построиться по росту в колонну по одному. Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы. Бег на месте, переходящий в движение

и, наоборот, по сигналу взрослого. Ходьба в колонне друг за другом, 3-4 глубоких вдоха и выдоха. По ходу движения, дети берут атрибуты (осенние листья) в обе руки. Перестроение в две колонны за ведущим к ориентирам.

Основная часть

ОРУ. Комплекс № 1.

ОВД

1. Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листья (О). (Способ организации – круговой).

2. Прыжки на месте на двух ногах со сменой положения ног, с поворотом вокруг себя (П). (Способ организации – фронтальный).

3. Прокатывание мяча между предметами (листьями) друг другу на расстоянии 40-50 см (З). (Способ организации – фронтальный).

4. Малоподвижная игра «Проползи между листочками».

3. Заключительная часть

Спокойная ходьба по залу (площадке).

Занятие 3

Вид занятия: игровое.

Место проведения: на воздухе.

Образовательные задачи: упражнять детей в ходьбе, бег в колонне по одному, бег враспынную, развитие ловкости и глазомера при прокатывании мяча двумя руками; упражнять в действии по сигналу взрослого.

Физкультурное оборудование и инвентарь: 3-4 мяча диаметром 25 см, 8-10 кеглей, плоские цветные обручи или круги диаметром 20 см из картона, осенние листья с деревьев, бубен.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному, бег, чередование бега с ходьбой. Ходьба и бег враспынную. Построение в три круга.

2. Основная часть

Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень».

Подвижная игра «Автомобили».

3. Заключительная часть

1. Ходьба в колонне по одному.

2. Малоподвижная игра «Найди листок».

организации – групповой).

3. Ходьба по наклонному буму (3). (Способ организации – групповой).

4. Подвижная игра «Зайцы и волк».

3. Заключительная часть

Малоподвижная игра «Найдем зайку».

Занятие 105

Тема занятия: «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион».

Вид занятия: игровое.

Место проведения: на воздухе.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, поточная.

Предварительная работа: раскрашивание картинок на тему «Спорт-смены».

Образовательные задачи: упражнение в ходьбе и беге парами, ходьбе и беге змейкой между предметами; упражнение в прыжках через короткую скакалку.

Физкультурное оборудование и инвентарь: 6-8 кубиков, мячи диаметром 6-8 см, два длинных шнура, бубен.

1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бег змейкой между предметами. Все виды упражнений проводятся по команде воспитателя.

Основная часть

ОВД.

Игровые упражнения: «Кто не уронит», «Не задень», «Вдоль дорожки».

Подвижная игра «Пробеги тихо».

3. Заключительная часть

Малоподвижная игра «Кто ушел?».

Неделя 4

Занятия 106 – 107

Тема занятия: «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион».

Вид занятия: контрольное.

Место проведения: спортивный зал.

Форма организации детей на занятии: поточная, групповая.

Предварительная работа: просмотр фрагментов видео и мультфильмов на тему «Если хочешь быть здоров...».

Образовательные задачи: упражнение детей в ходьбе приставным

шагом, упражнение в беге врассыпную с поворотами направо и налево; закрепление умения в метании на дальность; упражнение в прыжках в высоту с места.

Физкультурное оборудование и инвентарь: мячи большого диаметра на каждого ребенка, шнур (веревка), мешочки для метания, гимнастическая стенка, маска медведя, музыкальное сопровождение.

1. Вводная часть

Ходьба приставным шагом вперед и назад. Чередование бега в колонне друг за другом с бегом врассыпную. Повороты направо и налево переступанием. Дети берут пособия по ходу движения в колонне.

Основная часть

ОРУ. Комплекс № 36.

ОВД.

1. Метание на дальность правой и левой рукой на расстояние 2,5-5 м (способ организации – групповой).

2. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (способ организации – групповой).

3. Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 см). (Способ организации – поточный).

4. Подвижная игра «У медведя во бору».

3. Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному.

Занятие 108

Тема занятия: «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион».

Вид занятия: игровое.

Место проведения: на воздухе.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая.

Предварительная работа: коллективная аппликация «Здоровье – это сила!».

Образовательные задачи: упражнение детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, упражнение в ходьбе и беге со сменой ведущего; повторение игр с мячом, прыжками и бегом.

Физкультурное оборудование и инвентарь: два длинных шнура (веревки), мячи диаметром 10-12 см, кегли на подгруппы, свисток.

1. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление движения. Ходьба со сменой ведущего на сигнал воспитателя. Ходьба и бег врассыпную.

Основная часть

ОВД.

Игровые упражнения: «Подбрось – поймай» (способ организации – групповой), «Попади в корзину» (способ организации – групповой), «Кто скорее по дорожке».

Подвижная игра «Прятки».

3. Заключительная часть

Малоподвижная игра «Узнай по голосу».

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.: Цветной мир, 2017. – 136 с.
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.: 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.: Цветной мир, 2018. – 144 с.
6. Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: программно-методическое пособие / Н.И. Бочарова – Москва: Центр пед. образования, 2007. – 175 с.
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. – М.: 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 до-

- школьного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания; Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – Мн.: 2000. – 304 с.: ил.
14. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста; пособие для педагогов дошкол. учреждений/ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 175 с.
 15. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
 16. Горькова, Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. – М.: Знание, 2005. – 108, [2] с.
 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/ Ефименко Н.Н., Беседа В.В. – Винница: Эдельвейс и К°, 2008. – 43 с.: ил.
 22. Желобкович, Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа / Е.Ф. Желобкович. – М.: Скрипторий, 2003, 2009. – 158, [1] с.
 23. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды: В 2-х 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. Рьжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Инфра-М, 2016. – 310 [1] с.
 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.: АПН РСФСР, 1955. – 168с.
 32. Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 3. Семейное воспитание ребенка и его значение. – М.: Физкультура и спорт, 1956.
 33. Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1998. – 416 с.
 34. Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 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.]. – М.: 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/nomer-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. Гмурмана]; [Биогр. очерк М. Бобровской]. – 2-е изд. – М.: Трудрезервиздат, 1951. – 396 с.
 38. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В. Мащенко, В.А. Шишкина: пособие для педагог. дошкол. учреждений. – Мн.: «Ураджай», 2000. – С. 138 – 145.
 39. Микляева, Н.В. Семейный и родительский клубы в детском саду. – М.: Сфера, 2012. – 128 с.
 40. На крыльях детства. Ч. 1: примерная основная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.В. Микляевой. – М.: Сфера, 2015. – 127, [1] с.
 41. На крыльях детства. Ч. 2: примерная основная образовательная программа

- дошкольного образования / под ред. Н.В. Микляевой. – М.: 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 ДООУ: 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 открытый». Методическое пособие. / Автор-составитель Трифонова, Е.В. // Научный руководитель Л.Г. Петерсон / Под общей редакцией И.А. Лыковой, Л.Г. Петерсон. – М.: 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.: 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. дис. – 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. – М., 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.: 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: Сфера, сор. 2017. – 360 с.
 63. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / [С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский и др.]; под ред. С.О. Филипповой. – М.: 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.: 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 научных 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.

СОДЕРЖАНИЕ

ВЕДЕНИЕ 3

ЧАСТЬ I.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ 5

- 1.1. Психофизиологические особенности развития детей 4-5 лет 6
- 1.2. Рекомендации педагогам и родителям по физическому развитию детей 4-5 лет в соответствии с их психофизиологическими особенностями 10
- 1.3. Общая характеристика особенностей физического развития детей пятого года жизни 12
- 1.4. Показатели физической подготовленности детей 4-5 лет 14
- 1.5. Рекомендации педагогам и родителям по развитию двигательных навыков детей пятого года жизни 16
- 1.6. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода 20
- 1.7. Методические приемы для учета гендерных особенностей детей на занятиях по физической культуре в средней группе 23
- 1.8. Планируемые результаты и педагогическая диагностика физического развития детей 4-5 лет 24

ЧАСТЬ II.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ 29

- 2.1. Программные задачи 29
- 2.2. Содержание и организация образовательной деятельности 30
- 2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств физического развития детей 4-5 лет 35
- 2.4. Модель приобщения семей воспитанников к здоровому образу жизни (ЗОЖ) 44
- 2.5. Особенности организации физического воспитания и развития детей с ограниченными возможностями здоровья 47

ЧАСТЬ III.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ 52

- 3.1. Планирование образовательной работы по физическому воспитанию и развитию детей 4-5 лет 52
- 3.2. Организация культурно-досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности 64

- 3.3. Народная педагогика как средство физического развития детей 4-5 лет 65
- 3.4. Организация образовательной и оздоровительной работы в летний период 67

ЧАСТЬ IV.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ 71

ЧАСТЬ V.

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ 75

- 5.1. Планирование комплексов общеразвивающих упражнений в средней группе 75
 - СЕНТЯБРЬ 75
 - ОКТЯБРЬ 76
 - НОЯБРЬ 78
 - ДЕКАБРЬ 80
 - ЯНВАРЬ 82
 - ФЕВРАЛЬ 84
 - МАРТ 86
 - АПРЕЛЬ 88
 - МАЙ 90
- 5.2. Планирование малоподвижных и спокойных игр в средней группе 92
- 5.3. Планирование занятий по физическому развитию детей 4-5 лет 96
 - СЕНТЯБРЬ 96
 - ОКТЯБРЬ 102
 - НОЯБРЬ 108
 - ДЕКАБРЬ 114
 - ЯНВАРЬ 120
 - ФЕВРАЛЬ 125
 - МАРТ 131
 - АПРЕЛЬ 136
 - МАЙ 142

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 149

Кривенко Елена Евгеньевна
Канищева Юлия Владимировна

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЯЯ ГРУППА

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

Программа включена в «Навигатор образовательных программ»
ФИРО РАНХиГС

Соответствует ФГОС ДО

Руководитель проекта **А.И. Бартковский**

Дизайн логотипа и обложки **Г.Д. Егоров**

Корректор **И.А. Егармин**

Верстка, обложка, допечатная подготовка **А.В. Баринов**

Иллюстрация на обложке: **Л.В. Двинина**

Автор и художник рисунков-заставок: **Д.Г. Веселова**

Подписано в печать 20.11.2022

Формат 70x100/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10

Тираж 1 000 экз.

Заказ №4221-22.

Отпечатано с готового оригинал-макета издательства

Акционерное общество «Кострома»

156010 г. Кострома, ул. Самоковская, 10

Тел.: (4942) 49-15-15

Издательский дом «Цветной мир»

Телефоны отдела реализации

+7 916-132-81-91

Сайт: www.idcvetmir.ru