

Л.Д. ГЛАЗЫРИНА

Физическая культура - дошкольникам

Программа
и программные требования

Пособие для педагогов дошкольных учреждений

Москва

КВЛАДОС

1999

ВВК 74.100.5 Г52 .

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, зав. кабинетом дошкольного воспитания Минского ОИУУ
Г.Д. Казакова; методист РЦФВиС учащихся и студентов Министерства образования Республики Беларусь Р.И. Смирнов

- Глазырина Л.Д.
Г52 Физическая культура — дошкольникам: Программа и программные требования. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 144 с. 18ВЫ
5-691-00254-6.
В пособии раскрываются основные направления, задачи, средства, принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
*Адресована воспитателям дошкольных учреждений; *уд.ч.а№1Гр*одителям.
ББК 74.100.5

© Глазырина Л.Д., 1999 © «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС », 1999

ISBN 5-691-00254-6

Предисловие

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется в основном по типовой программе, т.е. по классической форме организации обучения. И вместе с тем все чаще шире используются различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физической культуры. В настоящем пособии раскрываются такие подходы, которые доказали возможность повышения физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей (на основе предлагаемых принципов: фасцинации (очарование), инкретичности (соединение, объединение), творческой направленности).

Особенность предлагаемых практических рекомендаций состоит в том, что воспитатели в своей работе (написание конспектов занятий, организация различных форм проведения занятий и т.д.) должны опираться на другие дисциплины научно-теоретического плана — психологию, педагогику, социологию, анатомию и т.д.

Физическое воспитание представляет собой воспитательно-образовательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и детей на реализацию задач воспитания и обучения, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т.д.). В то же время физическое воспитание имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов воспитания. Прежде всего — это процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

В пособии сделана попытка на основе диалектических взаимосвязей между разнообразными процессами и явлениями в системе оздоровительных, воспитательных, образовательных направлений программы физического воспитания в детском саду показать новые формы организации занятий физической культурой. Основное направление предложенной программы физического воспитания детей дошкольного возраста характеризуется наличием нестандартной методики, выражающей идею гармоничного развития ребенка.

Методические рекомендации помогут воспитателю полностью раскрыть свои творческие способности, повысить уровень профессионального мастерства. Сегодня, как никогда, от воспитателя требуется выработать новое педагогическое мышление, в процессе своей деятельности при выборе методов воспитания постоянно учитывать интересы ребенка.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Физическая культура — органическая часть культуры общества и личности. Понятие «физическая культура» объединяет все, что относится к физическому воспитанию, образованию, развитию человека в системе физического воспитания и вне ее. Если рассматривать физическую культуру во взаимосвязи с другими видами культур, а физическое воспитание во взаимосвязи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, эстетическим, трудовым и т.д., то можно говорить о «духовной физической культуре», как явлении, которое воздействует на природу человека, изменяя ее в соответствии с закономерностями всестороннего развития личности.

Физические упражнения — это основное и специфическое средство физической культуры. Естественные силы природы и гигиенические факторы можно назвать вспомогательными средствами физической культуры.

Педагогически правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов способствуют успешному развитию физических и духовных сил ребенка.

Детский возраст — это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

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

В «Программе воспитания в детском саду» определены конкретные знания, умения и навыки, которые должны быть приобретены детьми на различных возрастных этапах.

Таким образом, приобщение к физической культуре — одна из важнейших программных задач воспитания. Успешному разрешению ее в работе с детьми способствует организация здорового образа жизни. Положительным является то, что воспитатель имеет право выбора средств, форм и методов оздоровительно-физкультурной работы.

ПРИНЦИПЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Постоянные поиски эффективных путей укрепления здоровья детей убеждают в том, что мы еще не полностью реализуем оздоровительное влияние различных условий среды на организм ребенка. Практика подсказывает, что часто педагогам не хватает знаний, умений по использованию различных возможностей окружающей действительности при обучении детей движениям и двигательным действиям, формировании у них физических качеств, ознакомлении с правилами выполнения физических упражнений и приобщении к этим правилам с помощью игровых приемов. Практическая помощь необходима нашим воспитателям и в решении образовательных задач в процессе физического воспитания детей. Например, можно ли включать метод соревнования в процесс обучения движениям детей до трех лет. Можно! Только педагогу надо знать, как. На одном из занятий воспитатель может сказать: «Кто быстрее принесет мне палочку-выручалочку? У кого быстрее получится?». Это и есть методический прием соревнования.

Как правило, в дошкольных учреждениях установилась четкая система работы с детьми в области решения задач физического воспитания с учетом общих принципов, имеющих основополагающее значение. Это всестороннее гармоничное развитие личности, связь физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительная направленность физического воспитания в системе воспитания в целом.

Перечисленные принципы являются руководством к действию во всех сферах физического воспитания для всех возрастных групп. Однако, чтобы овладеть методикой организации физической культуры детей дошкольного возраста, умением использовать специфические средства и методы физического воспитания с целью решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, необходимо знать такие принципы, которые имеют значение именно для детей дошкольного возраста. Особое внимание на занятиях физической культурой уделяется физическому развитию каждого ребенка, а деятельность воспитателя сводится к умению регулировать действия детей, побуждая их к проявлению духовных начал ко всему,

что окру- жает. Лсхбдя*йз этого, назовем три. основополагающих принципа.

Принцип фасцинации (от ащув {аастаШп — очарование). Важным фактором в физическом совершенствовании дошкольников является развитие у них интереса к процессу движений и двигательных действий, что в свою очередь облегчает учебно-воспитательный процесс, делает его плодотворным и способствует формированию у детей положительного отношения к предмету деятельности, с которым им приходится заниматься. Ребенка нужно очаровать предметом: «Мяч, он хороший, круглый, прыгает вокруг вас, играет с вами. Вы должны к нему хорошо относиться, чтобы он от вас не «убежал». А если укатится — догоните. Он быстро, быстро катится. Его можно передавать друг другу. Вот какой мяч! Прижмите его покрепче к груди». Очаровать ребенка предметом легко. В каждом предмете есть столько интересного для него. Воспитателю важно каждый раз открывать для ребенка новые качества предмета очарования, но делать это надо не без участия самого ребенка. Пусть и он внесет свою посильную лепту. Сотворчество — важный регулятор очарования.

Очаровать окружающей действительностью также нетрудно. Идет дождь! И ребенок должен уметь найти в капле дождя свою привлекательность. Например, звук. Дождь стучит по крыше; мелкий — слабый стучит тише (и дети ладошками об пол, скамейку, хлопками могут воссоздать мелодию дождя); крупный — сильный «барабанит» по-другому (и дети своими действиями передают эту разницу).

Занятия «Зонтики» каждый воспитатель может проводить, исходя из физической подготовленности детей и наличия зонтиков, для всей группы детей. Зонтики можно сделать из бумаги, а упражнения с зонтиками в средних и старших группах можно выполнять по представлению.

Несложно воспитателю очаровать ребенка и собой. И это обязательно нужно. Будьте всегда жизнелюбивы, не бойтесь лишний раз улыбнуться детям. Не торопитесь решать за них ту или иную двигательную задачу — дайте им попробовать это сделать самим. А потом покажите, как бы вы это сделали. На каждом занятии в свои слова, действия, во внешнее оформление (например, свисток пусть висит на шее на красивом длинном шнурке), в детали вашего костюма вносите что-то новое, чтобы дети обязательно обращали свое внимание.

Дети должны очаровываться и друг другом. На занятиях по физической культуре есть большие возможности проявления интереса друг к другу. Особенно при изучении частей тела. Посмотрите, — говорит воспитатель, — какие у вас глаза? Все разного цвета, но у всех красивые и добрые. Поглядите друг другу в глаза, определите цвет, улыбнитесь друг другу. А теперь скажите мне, что делают наши глаза? Правильно, смотрят. А чтобы они хорошо видели и все-все замечали, давайте сделаем упражнение для глаз. (Дети выполняют специальные упражнения.) А что у вас еще есть? Правильно, уши, рот, нос, язычок, руки, ноги и т.д. Все они для чего-то предназначены. Дети рассматривают друг друга, восхищаются, выполняют движения руками, ногами, головой и т.д.

Принцип синкретичности (от греч. *συνκρητισμός* — соединение, объединение). Он отражает единство в выборе средств и методов воздействия на ребенка. В практике физического воспитания достаточно эффективно удается управлять процессом двигательной деятельности детей и целенаправленно развивать умения и способности ребенка. Но это происходит лишь в том случае, когда мы опираемся не только на имеющиеся средства, методы, принципы, а привлекаем все то, что находится в поле зрения самого ребенка и взрослого, и даже то, что находится за пределами видимости. То есть в процессе физического образования и воспитания дошкольника необходимо создать такие условия, в которых его физические и духовные возможности раскроются во всей полноте. Например, на занятии «Здравствуй, Зимушка-зима! Снежок белый принесла» решаются ряд задач.

Оздоровительные задачи. Подготовить ребенка к встрече с холодом, научить его двигаться, одеваться, дышать на улице, бегать, чтобы не падать. Рассказать и проиграть с ребенком все возможные варианты и ситуации (что может с ним произойти или уже происходило): «Упал — поднимись, отряхнись, ушибленное место разотри. А чтобы больше не падать и хорошо стоять на ногах, нужно тренироваться. Давайте пробежим по «скользкому полу», «скользкой дорожке» — вот как надо! Надо наклониться вперед чуть больше, чем при беге по сухой дорожке» и т.д.

Воспитательные задачи. Педагог видит, как дети играют в снежки и говорит: «В снежки играете? Это хорошо! Друг в друга бросайте осторожно. В лицо, голову бросать нельзя. А как вы думаете, можно бросать в пробегающих животных? Конечно, нет. Им холодно и тяжело зимой. Давайте лучше бросать снежки в цель. Придумайте для себя цель: кружок (на полу, на стене), обруч, скамейку, дугу». *Образовательные задачи* (с применением нестандартных средств): «Возьмите листки бумаги. Поднимите их вверх. Разожмите пальчики. Посмотрите, как опускаются белые листки бумаги. Что они напоминают? Правильно, снежинки! Подойдите к окну. Видите, как они падают за окном. Почти так же, как ваши из бумаги. А когда много снежинок нападает, что можно сделать? Правильно, снежки! Разрывайте листок бумаги, сделаем много снежинок. Подбросим их. Вот как они падают. Вот сколько "снега"! А теперь побегайте по "снегу". А если соберем снежинки вместе, то получаются "снежки". Дети делают «снежки» и бросают их, как бы метают в цель. Воспитатель может принести настоящий снежок с улицы и сравнить его с искусственным, показать их разную природу, общие признаки и т.д. И все это происходит в процессе двигательной деятельности и различных манипуляций с предметом, обязательно увязывая эти действия с явлениями природы, которые можно наблюдать за окном в настоящий момент, или вспоминать недавно проходившие явления (лишь изредка использовать давно прошедшее явление для необходимых сравнений).

Принцип творческой направленности. В результате этого принципа ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности. Например, на занятии «Весна-красна пришла!» дети делают из бумаги кораблики. Это занятие организуется не только у ручейка или водоема, но и в спортивном зале. Проводится упражнение на ды-

хание: дети дуют — и кораблики передвигаются по полу, или аккуратно передвигают кораблики по полу ногами; перепрыгивают через кораблики, как великаны; управляют корабликами (несут их в руках) в море, на волнах. Для выполнения других упражнений, кораблики «салятся на мель».

В процессе выполнения заданий, упражнений воспитатель дает полную возможность ребенку самому создавать различные двигательные ситуации, самостоятельно решать те или иные двигательные задачи. Если то или иное решение двигательной задачи не удастся ребенку или имеются существенные недостатки, только в этом случае можно корректировать движения ребенка. Делать это воспитатель должен умело, без излишнего напряжения как для ребенка, так и для самого себя.

Таким образом, система перечисленных принципов предполагает отсутствие какого бы то ни было насилия над ребенком. Воспитатель должен организовать процесс так, чтобы сотворчество с ним ни на минуту не прерывалось.

Особое онпчение в реализации принципов принадлежит ме- < **тодикпм**, используемым в прОцессе^рвичвкгоговоспитанияде-**твй дошкольного** возраста, в которых заложены определенные **технологии**. Так, *технология оздоровления* сводится в основном **к** решению задач, гарантирующих здоровье ребенка на основе воспитания свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптивных возможностей организма. *Технология воспитания* направлена на формирование у детей побуждений в проявлении духовных начал ко всему, что их окружает. *Технология образования* предполагает использование обучения как творческого процесса. С самого начала необходимо строить обучение с учетом исследовательской деятельности самих детей: снежок — как его сделать, что с ним делать; как быть **на** улице зимой; как ходить, дышать, бегать и т.д.

Желаемого эффекта можно добиться только тогда, когда при разработанных заданиях, заранее спланированных действиях и подготовке, на занятиях будут иметь место экспромты, сюрпризы, и проводить эти занятия надо естественно, без насилия.

Соблюдение указанных принципов, целевых установок в деятельности детей требует от воспитателей продуманных действий и творческого отношения к работе.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей ребенка, улучшения его функционального физического состояния необходимо разграничить направления в работе воспитателя в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания.

Предлагаются три направления в едином процессе: оздоровительное, воспитательное и образовательное.

Целеполагающие основы *оздоровительного* направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. Объективной основой *воспитательного* направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания. В содержание *образовательного* направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств. Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния детей в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом дают школе (последующему звену в системе формирования ребенка) личность с определенными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнедеятельности, развитие которых может в дальнейшем осуществляться с максимально возможной равномерностью.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры. Направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

ЗАДАЧИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

На основании цели оздоровительного направления необходимо решение следующих задач:

1. Формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям, мероприятиям. Для этого предусматривается специально ориентированная система мер, методов и методических приемов, применяемых воспитателем с учетом возраста детей: широкое использование естественных факторов природы; хороший гигиенический уход, четко организованный режим дня; наличие благоприятных условий для разнообразной деятельности, и прежде всего для движений ребенка.

2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.

В действующих программах таким задачам не придавалось должного внимания, что не дает основания считать эти задачи несущественными и неосуществимыми. Конкретное содержание задач по формированию необходимых знаний зависит от различных возрастных периодов развития детей, от их индивидуальных особенностей, а успешная реализация этих задач — от подготовки воспитателя.

3. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья. Реализация этой задачи основана прежде всего на знании особенностей высшей нервной деятельности ребенка, других его физиологических особенностей, в частности нервно-мышечного аппарата, а также индивидуальных проявлений в развитии Детей. Знание этих факторов позволяет выделить основной принцип подбора и назначения упражнений, определить соответствующие целевые установки.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ

1. **Массаж** (поглаживание, растирание, разминание, покола-чивание).

Ожидаемые результаты. Расширение капилляров кожи; ускорение циркуляции крови и лимфы, усиление функций потовых и сальных желез; влияние на обменные процессы; улучшение подвижности связочного аппарата; побуждение к активности.

2. Закаливание (водные процедуры, обтирание, обливание).

Ожидаемые результаты. Повышение защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов; благотворное воздействие купания на сердечно-сосудистую систему, солнечных ванн — на улучшение качественного состава крови, на обмен веществ, на противостояние организма различным заболеваниям.

3. Водные процедуры с элементами плавания. *Ожидаемые результаты.* Укрепление мышцы сердца;

улучшение кровообращения в сосудах рук и ног; совершенствование дыхательного аппарата и улучшение газообмена; профилактика и лечение нарушений осанки и сутулости; увеличение роста.

4. Физические упражнения.

Ожидаемые результаты. Формирование осанки (предотвращение дефектов осанки; приобретение стойких структурных основ осанки; рациональный навык фиксации основной позы пря-мостояния; укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы); развитие органов дыхания (укрепление диафрагмы — основной дыхательной мышцы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса, усиление

легочной вентиляции для насыщения крови кислородом); развитие опорно-двигательного аппарата (укрепление двигательного аппарата, стимулирование роста костей).

б. Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств двигательных способностей.

Ожидаемые результаты. Способности координационные (предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности, поддержание равновесия в динамических позах, концентрация внимания для преодоления координационных трудностей, совершенствование функций вестибулярного аппарата); скоростные (интенсивное развитие способности к выполнению быстрых движений отдельными частями тела); силовые (развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата); выносливости (соразмерное повышение функциональных возможностей и т.д., лимитирующую способность противостоять утомлению при разнообразных видах двигательной деятельности).

б. Физические упражнения, способствующие развитию свойств психики.

ожидаемые результаты: Памсионие характера, нервных процессов возбуждения и торможения; развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы. ;

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности; воспитание ее с учетом фактора развития; воспитание человека с творческими способностями, предусматривающее нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.

ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

На основании цели воспитательного направления путем проникновения воспитательных мер в двигательную сферу ребенка достичь положительных результатов в формировании личности необходимо решение следующих задач:

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.
2. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость (например, в плохую погоду не убежать с площадки и не кричать от страха при первых каплях дождя, не плакать и не капризничать, когда на улице зимой замерзают руки, ноги, нос).
3. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им. Постоянно напоминать им о необходимости бережно относиться к своей и общественной собственности.
4. Вести борьбу с индивидуализмом, эгоизмом, несправедливостью.
5. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях.
6. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ

1. Массаж.
Ожидаемые результаты. Тонизирующее влияние на центральную нервную систему, развитие положительных эмоций и голосовых реакций.
2. Закаливание.
Ожидаемые результаты. Положительное влияние на психоэмоциональную сферу, что проявляется в повышении настойчивости, целеустремленности, последовательности, воли, улучшении настроения, уравновешенности и выдержанности.
3. Водные процедуры с элементами плавания.
Ожидаемые результаты. Преодоление определенных отклонений, таких, как чрезмерная застенчивость, нервозность; повышение жизнерадостности; воспитание мужественности.
4. Физические упражнения.
Ожидаемые результаты. Формирование осанки (развитие организованности, дисциплины, умение держаться свободно, естественно и красиво); развитие органов движения (блокирование негативных последствий психоэмоциональных напряжений при выполнении двигательных действий); укрепление опорно-двигательного аппарата (развитие костно-мышечного корсета, позволяющего формировать представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела); побуждение к физическому самосовершенствованию.
5. Физические упражнения, способствующие развитию двигательных способностей.
Ожидаемые результаты. Способности координационные (умение рационально выполнять движения и двигательные действия); скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях, способности своевременно находить и принимать обдуманные решения); силовые (умение преодолевать физические трудности, переносить невзгоды климатических и атмосферных условий, воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели; развивать способность противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий); выносливость (проявление волевых качеств, прежде всего целеустремленности, выдержки, способности терпеть; развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их инни жировой масс).
6. Физические упражнения, способствующие развитию свойств психики.
Ожидаемые результаты. Внимание (сосредоточение " (только на короткое время, когда замечание адресовано одному ребенку, но и на более длительное, когда воспитатель показывает движения другим детям); восприятие (глубокое чувствование и правильная оценка красоты в сфере физической культуры); ориентировка (проявление нравственных норм в конкретных ситуациях физкультурной деятельности).

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Образовательное направление обеспечивает усвоение систематизированных знаний; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей, предусматривая в первую очередь формирование отношения к двигательной активности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка; внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развития физических качеств.

ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Для реализации цели образовательного направления — обеспечить обучение движениям и двигательным действиям, для развития физических качеств, гарантирующих всестороннее и гармоничное развитие ребенка, необходимо решение следующих задач:

1. Организовать (насколько это возможно) процесс обучения" в естественных условиях и обстоятельствах.
Решение данной задачи предусматривает познавательную деятельность ребенка, основанную на приобретении знаний, умений и навыков из окружающего его мира, а также на получение готовых знаний, умений и навыков непосредственно, от воспитателя. Организация такой деятельности предусматривает различные формы, избираемые воспитателем с учетом:
 - всестороннего использования окружающей среды как источника воспитания и обучения движениям;
 - разнородности ситуаций, побуждающих к учению;

* енения; • ктивных способов закрепления знаний, умений и навыков через возвращение к уже познанному содержанию и применению его на практике.

2. Создавать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий в процессе решения двигательных задач.

В осуществлении этой задачи важную роль играет воспитатель. Он должен в процессе воспитания и обучения детей двигательным действиям подвести ребенка к творческой самостоятельной деятельности. Это крайне необходимо уже в детском саду, хотя процессы решения задач могут и должны сопровождать человека в течение всей его жизни. Их значимость для данного возраста связана с широко распространенным среди психологов мнением о том, что приобретенное в этом возрасте интеллектуальное развитие достигает своего кульминационного уровня, в дальнейшем человек может только увеличить объем своего опыта, опираясь на сформированные в течение первых пяти лет жизни мыслительные структуры.

3. Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы.

Учение через переживание основано на создании таких ситуаций в учебном процессе, при которых имеет место стимуляция эмоциональных переживаний у воспитанников под влиянием соответственно экспонированных ценностей, имеющихся в литературных произведениях, живописи, архитектуре, музыкальном произведении или человеческом поступке, а также в красоте природы, настроении ожидания чего-то важного. Переживание ценностей становится одновременно основой их оценки, в которой постепенно расширяется масштаб позитивных и негативных оценок, а также основой участия личности в целенаправленной деятельности.

4. Обращать самое серьезное внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям, формированию и совершенствованию новых двигательных умений и навыков в прикладном, спортивном направлении.

Конкретная и правильная постановка частных задач при обучении отдельному двигательному действию обеспечивается соблюдением следующих положений:

- с целью достижения необходимого результата при обучении движениям и двигательным действиям;
- детализирование - применительно к особенностям действий, являющихся предметом обучения;
- индивидуализированно применительно к возможностям обучаемых, зависящих от их возрастных, половых, личностных особенностей и уровня подготовленности;
- в определенной последовательности, задаваемой объективными закономерностями формирования двигательного действия и логикой учебного процесса.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ

1. Массаж.

Ожидаемые результаты. Усвоение правил (знание того, что движения необходимо производить по ходу тока крови; не массировать лимфатические узлы, которые находятся в области паха, в подмышечной впадине, в подколенной ямке и других местах); умение овладеть простейшими приемами (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание).

2. Закаливание.

Ожидаемые результаты. Усвоение основных средств закаливания (воздухом, водой); умение самостоятельно проделывать простейшие процедуры, помогать друг другу.

3. Водные процедуры с элементами плавания.

Ожидаемые результаты. Усвоение правил поведения на занятиях; соблюдение гигиенических требований; умение выполнять положение лежа, скольжение, делать выдох в воду; технично выполнять движения ногами в плавании на груди и спине, руками — в плавании кролем на груди; прыгать в воду.

4. Физические упражнения.

Ожидаемые результаты. Формирование осанки (представление о правильной осанке; знание основных Средств воспитания правильной осанки; выполнение упражнений, направленных на формирование правильной осанки; умение контролировать свою осанку); развитие органов дыхания (умение правильно дышать; знание естественных упражнений для выполнения фиксированного выдоха; умение выполнять упражнения для тренировки нормального дыхания); развитие опорно-двигательного аппарата (умение управлять своим телом; знание о направлении, амплитуде, скорости, темпе и ритме движений; умение освоить все основные элементы движений головой, туловищем, руками и ногами).

5. Физические упражнения, способствующие развитию двигательных способностей.

Ожидаемые результаты. Способности координационные (представление о координационных способностях и их значимость для жизнедеятельности организма; умение различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства); скоростные (представление о скоростных способностях и их значимости для жизнедеятельности организма; умение проявлять быстроту в простых и сложных двигательных реакциях; уметь выполнять скоростную работу в быстром темпе); силовые (представление о силовых способностях и их значимость для жизнедеятельности организма; умение проявлять кратковременные скоростно-силовые напряжения, умеренные по нагрузке в подвижных играх; выполнять различные силовые упражнения без длительного натуживания; выполнять упражнения с использованием отягощения собственным весом); выносливость (представление о выносливости и ее значение для жизнедеятельности организма; умение поддерживать усилия на строго постоянном уровне в форме достаточно длительного удержания определенных поз; смешанные висы и упоры; многократное повторение упражнений циклического характера); гибкость (представление о гибкости и ее значимость для жизнедеятельности организма; выполнение упражнения с большой амплитудой, самоконтроль за состоянием гибкости); телосложение.

Физические упражнения, дающие представление о жировой и мышечной массе, и ее значимость для жизнедеятельности организма; умение осуществлять самоконтроль за телосложением; выполнение для снижения жировой массы относительно невысокой интенсивности.

6. Физические упражнения, способствующие развитию свойств психики.

Ожидаемые результаты. Внимание (представление о значимости внимания для овладения движениями и двигательными действиями; способность к необходимой и стойкой сосредоточенности, к переключению внимания); восприятие (представление о значимости восприятия для овладения движениями и двигательными действиями; овладение системой сенсорных эталонов, перцепционными умениями); ориентировка (представление о значимости ориентирования во времени, в пространстве, ситуациях; умение ориентироваться во времени, пространстве, в ситуациях).

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Использование средств физической культуры в оздоровительных целях формирует у детей жизненно важные двигательные умения и навыки; знания в области гигиены, медицины и физической культуры, способствующие укреплению здоровья детей.

МАССАЖ

Массаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желез, что положительно влияет на обмен веществ. Кроме того, улучшается подвижность связочного аппарата. Очень приятен детям. Вызывает у них бодрое настроение, побуждает к активности. Существует несколько приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание и поколачивание..

Поглаживание выполняют только при массаже кожи. Это легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично, всегда по ходу тока лимфы.

Растирание проводится энергично, со значительным давлением на массируемые ткани. Причем кожа вместе с глубоко лежащими тканями растирается в различных направлениях, необязательно по направлению тока лимфы. Разминание является основным приемом во всех видах массажа. Осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании, давлением.

Поколачивание выполняется как двумя, так и одной рукой. В ряде случаев оно выполняется подушечками одного или четырех пальцев.

Методические рекомендации

1. Все массажные приемы выполнять по ходу тока лимфы, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам; по направлению к лимфатическим узлам массировать нельзя.

2. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.

3. При выполнении любого приема необходимо соблюдать определенный ритм, темп движений и силу давления.

4. Перед проведением массажа мыть руки теплой водой и вытирать насухо, ногти должны быть коротко острижены.

5. Во время массажа внимательно следить за детьми, всегда быть с ними приветливыми; разговаривать, улыбаться, обязательно хвалить их.

6. Массаж проводить в игровых формах: «Погладим наши ручки», «Разомнем наши пальчики», «Разотрем друг другу спинки» и т.д.

7. ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание — важное средство физической культуры, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость организма вредным влияниям окружающей среды. Основные виды закаливания: водные процедуры, воздушно-солнечные ванны.

Купание в бассейнах дошкольных учреждений можно проводить, начиная с двух лет 2—3 раза в неделю в соответствии с существующей инструкцией. Необходимо обратить внимание на внешнее оформление бассейна. Типовые помещения, где расположена сама ванна, «озеленить» — поставить большие кадки с зелеными насаждениями вдоль стен, т.е. создать ощущение естественности водоема. Художественный фон изменять в соответствии с временем года. Все водные процедуры должны вызывать положительные эмоции. При появлении у детей посинения, дрожи, раздражительности купание следует прекратить, при недомоганиях, определяемых зачастую визуально, так же не допускать ребенка к занятиям. Во время занятий в воде использовать различные игрушки. В конце занятий желательнее предложить детям послушать медленную, успокаивающую музыку. После выхода из ванны — сауна. Затем получасовой отдых в положении лежа под легким покрывалом в комнате при температуре воздуха 24—26°C. Перед отдыхом (по желанию детей) — прием коктейлей.

Методические рекомендации

1. Обязательно соблюдение постепенности и систематичности.

2. Строго индивидуальный подход.

3. Необходим постоянный контроль врача за состоянием здоровья детей.

4. Сочетать закаливание с другими формами физической культуры; с разнообразными гимнастическими упражнениями, играми, развлечениями.

5. При освещении использовать цветовые гаммы в различных сочетаниях.

6. Все виды закаливания проводить не ранее чем через 30—40 мин после приема пищи.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения — это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка. Используются в процессе воспитания детей с раннего возраста на всех физкультурных занятиях: индивидуальных и групповых, во время утренней гимнастики, учебных, физкультминутках, на детских праздниках и т.д.

Физические упражнения имеют ряд своих характерных особенностей. Они проводятся:

- для формирования осанки (благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы);
- для развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцу брюшного пресса);
- на отдельные части тела (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног);
- для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости);
- на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени).

Физические упражнения могут проводиться без предметов и с использованием различных предметов и снарядов. Благоприятное влияние физических упражнений на организм детей оказывает музыкальное сопровождение.

Методические рекомендации

1. Первая группа раннего возраста

2. Детям в возрасте до 1 года 2 месяцев заниматься следует обнаженными.

3. Время для занятий должно быть твердо определено в режиме дня.

3. Начинать занятия следует не ранее чем через 40 мин после еды.

4. Проводить занятия в хорошо проветренной комнате при температуре не менее 20—22°C.

5. Занимаясь с малышом, стараться всегда быть с ним приветливым, разговаривать, улыбаться, хвалить его.

> Прежде чем приступить к занятиям, нужно поговорить с ребенком, настроить его на предстоящие упражнения.

7. Чередовать движения рук, ног и туловища. Повторять движения следует в зависимости от состояния ребенка. Требуется строгий учет индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.

8. Движения должны соответствовать двигательным умениям детей (не возрастным, а фактическим), способствовать появлению новых умений, поддерживать и укреплять их.

9. Движения сопровождать речевыми указаниями, комментариями, советами.

Вторая группа раннего возраста

1. План составлять накануне проведения занятий с учетом физического и психического состояния детей, прогноза погоды и т.п.
2. Отдельные занятия должны быть логически связаны между собой.
3. Задачи, направленные на развитие движений детей этого возраста, должны вызывать у них интерес и желание заниматься.
4. На занятиях необходимо создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию естественных видов движений.
5. Строго следить за тем, чтобы дети не перегружались.
6. Как можно реже использовать соревновательный метод, чтобы не перевозбуждать нервную систему ребенка.
7. Поддерживать чистоту (травяные, наземные, асфальтированные площадки убирать ежедневно в весенне-летний и летне-осенний периоды).
8. Малыши быстро утомляются, поэтому они могут выполнять упражнения с небольшой нагрузкой, чередуя движения с различным напряжением (возбуждающие и успокаивающие).
9. Эмоциональный тонус ребенка при регулярном выполнении физических упражнений поддерживается соблюдением возрастного режима дня.
10. При подборе упражнений, игр выбирать в основном те, которые имеют имитационный характер
11. Положительный эффект занятий будет полным, если они завершатся водными процедурами — теплым душем, обтиранием мягкой тряпочкой или поролоновой губкой.

Первая и вторая младшие группы

1. Знакомить детей с оздоровительными свойствами физических упражнений.
2. Знакомить детей с гигиеническими требованиями типа «Чистые руки», «Чистое лицо» и пр.
3. Определять физическую нагрузку на организм ребенка следует по внешним признакам (покраснение лица, легкая испарина, возбуждение) и объективным методом, которым является частота пульса
4. На занятиях должно быть сочетание двух и более движений, например упражнение в равновесии, подлезание под дугу и прыжки с места и т.п.
5. В зависимости от характера движений воспитатель распределяет детей на две-три подгруппы и находится с подгруппой, в которой осваивается новое движение и необходима страховка.
6. Учить детей выполнять движения в соответствии с определенным темпом и ритмом.
7. Во время выполнения каждого упражнения необходимо следить за сохранением правильной осанки, для чего чаще обращать внимание на положение тела, на повышение мышечного тонуса.
8. Постоянно обращать внимание на правильность дыхания.
9. Приучать детей после занятий физическими упражнениями делать влажное обтирание; после подвижных игр на улице самостоятельно мыть руки, причесываться.

Средняя группа

1. Спортивный инвентарь должен быть красочным, легким, удобным, чтобы дети испытывали радость от занятий.
2. Одежда должна быть такой, чтобы не допускать ни охлаждения, ни перегревания. Обувь должна быть удобной.
3. Создавать условия для проявления инициативы во время выполнения движений.
4. Какие бы педагогические задачи ни решались в процессе выполнения упражнений, прежде всего они должны иметь оздоровительное влияние на организм ребенка.
5. Особенность заданий состоит в том, что они должны выполняться в том темпе, который наиболее соответствует в данный момент физическому состоянию детей.

Старшая группа

1. Выбатывать навыки быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятиям и после их окончания.
 2. Учить детей способам самостраховки при падении.
 3. Увеличивать количество упражнений, исправляющих осанку и плоскостопие.
- Во всех группах осуществлять медико-педагогический контроль за занятиями.

ПРИМЕРНОЕ ЗАНЯТИЕ «В ГОСТЯХ ДОКТОР АЙБОЛИТ»

(II квартал)

Задачи: ознакомить детей с оздоровительными упражнениями. «Чтобы не болеть, а если заболел — излечи себя упражнением».

Оснащение занятия: костюм для доктора Айболита.

Ход занятия. Воспитатель. Ребята! У нас сегодня сложные и интересные упражнения. К нам в гости пришел ваш давний друг — Доктор...

Дети (хором). Айболит!

Воспитатель. Дорогой доктор! Покажи нам несколько упражнений, а мы с ребятами их выполним, запомним и будем постоянно дома выполнять.

Доктор снимает халат, шапочку, кладет на стол медицинские инструменты и просит детей встать в колонну, предварительно сняв носки и тапочки. Дети идут за доктором босиком на внешнем свод стопы (1—2 круга в одну, затем в другую сторону). По команде останавливаются.

Доктор. Это упражнение называется «Собачка такса». А выполняли мы его с вами, чтобы не было плоскостопия. Вам придется много сидеть. Часто будет уставать спина. От усталости она становится кривой и больной. Кривая и больная спина быстро утомляется. Давайте сделаем упражнение, которое сделает вашу спину красивой и сильной.

Лягте на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Медленно поднимаясь на руках, поднимайте сначала голову, затем грудь. Прогнитесь, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад, вернитесь в исходное положение. *Повторить 4—5 раз.*

Много упражнений вы делаете на занятиях физической культурой, во время прогулок, игр. Очень большая нагрузка ложится на позвоночник (*показать его*). Кто выполняет упражнение «Небо^земля», у того лучше подвижность позвоночника, и он большую нагрузку может выполнить.

Станьте на колени, прогнитесь назад, потом выполните наклон вперед и выгните спину. (Упражнение можете выполнять и стоя.) *Повторить 5—6 раз.* Упражнение способствует лучшей подвижности позвоночника.

А теперь погладьте живот. Вот где собирается у нас с вами всякая вкуснятина. Вы заметили, как только вы покушаете, вам тяжело дышать, не хочется двигаться? Улучшить состояние после еды можно тоже упражнениями, и тогда не страшно двигаться — вы в безопасности.

Итак, вообразите, что мы с вами хорошо поели, а с помощью упражнений помогаем желудку быстрее переработать пищу.

Станьте ровно, пятки вместе, носки врозь, руки поднимите над головой, ладони внутрь.

Наклонитесь назад, насколько это возможно. Во время наклона следите, чтобы не опускались вперед руки, не сдвигались с места ноги, не вращалось туловище. Задержитесь в этой позе несколько секунд. Затем вернитесь в исходное положение. *Повторить 4—5 раз.*

То же самое сделайте, только наклоняясь, насколько возможно, в левую и правую стороны (4—5 раз).

Вы почувствовали — вам дышать стало легче. Это массаж диафрагмы. Трудно запомнить? Ну, что такое кровь, вы-то уж знаете. Вот внутри у вас оживилось кровообращение. Нет застоя крови. Вот и стало нам легко и хорошо.

Вам придется много ходить и бегать, интенсивно физически работать. А сейчас, когда вы пробежите, я замечу, что вы начнете тяжело дышать и может быть даже кашлять. Ну, куда это годится? Чтобы не болеть простудными заболеваниями, много двигаться и не уставать, поднимать тяжести, нужно учиться правильно дышать. Попробуем сейчас.

Сядьте на пол, ноги вытяните перед собой, руки свободно опустите вдоль туловища. Согните правую ногу в колене и коснитесь подошвой правой ступни внутренней поверхности левого бедра. Согните левую ногу в колене и поместите пятку правой ноги под голень правой ноги. Руки свободно опустите, кисти рук на коленях. Расслабьте тело. Медленно вдыхайте воздух через обе ноздри, слегка прикройте рот. Не бойтесь, можете вдыхать со звуком. После окончания вдоха начинайте медленное выдыхание без всяких звуков. Живот держите в расслабленном состоянии. Выполнить 5 раз, а в следующий — 6 раз. И так вся-* кое занятие на раз больше.

Непривычны вам занятия, но необходимы. Ребята, не все, что весело, полезно. И не все, что скучно, нам не нужно. Вы сегодня получили упражнения для здоровья. Не теряйте их. Здоровья вам, терпения, сдержанности.

Доктор Айболит походит к столу, надевает шапочку, халат, берет свой чемоданчик и прощается с ребятами.

Методические рекомендации

1. Помещение должно быть чисто убрано, особенно пол, так как дети занимаются босиком.
2. Перед началом занятий подготовить детей к встрече с Айболитом, к упражнениям, которые для детей не совсем обычны.
3. Все упражнения воспитателю следует делать вместе с детьми. Если воспитатель почувствует, что дети не поняли движения, обязательно задать вопросы ведущему (доктору Айболиту).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Рассматривая назначение средств физической культуры в воспитательных целях, мы всегда помним, что их воздействие распространяется в той или иной степени на психику, сознание, поведение. Применение этих средств в условиях взаимодействия (со взрослыми, сверстниками), содержание этой совместной практической двигательной деятельности и педагогическое руководство ею позволяют добиться положительного результата в решении воспитательных задач.

МАССАЖ

Массаж — это, на первый взгляд, механический раздражитель, и только, способен основательно вмешиваться в деятельность нервной системы. Он может успокоить ребенка (создать условия для спокойного состояния) и возбудить, что необходимо в тех случаях, когда у ребенка понижен нервный тонус. Как видим, органы и системы организма не остаются безразличными к этому воздействию, они реагируют на него различными функциональными изменениями. Вот почему, применяя массаж в воспитательных целях, надо усвоить, какое влияние оказывает то или иное массажное воздействие на организм ребенка, его органы и системы, какими приемами необходимо пользоваться, чтобы получить ожидаемый результат.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание использует свойства человеческого организма приспосабливаться к резко меняющимся факторам внешней среды, переносить крайние, подчас взаимоисключающие друг друга условия: контрасты холода и жары, засухи и влаги. Закаливание — это система тренировок физическими природными и искусственными факторами, направленная на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающего.

Различают естественные (плавание, купание в водоемах, пребывание на воздухе (воздушные ванны и солнце) и искусственные (душ, ванны, бани и т.п.) факторы закаливания.

Особую роль играет фактор воспитания. Возникает вопрос -каким образом процессы закаливания влияют на формирование личностных качеств? В процессе закаливания у детей закрепляются привычки, положительно влияющие на здоровье детей, воспитывающие у них ряд ценных качеств. Как и при использовании массажа, так и при организации и проведении закаливания воспитателю необходимо с целью формирования личностных качеств детей руководствоваться особыми-методическими приемами и методами нетрадиционной педагогики и психологии.

Общие положения, используемые в процессе закаливания в воспитательных целях, следующие:

- выбор наиболее приемлемого для ребенка вида закаливания (обтирание, обливание, купание, солнечные и воздушные ванны);
- соответствующие условия, приемлемые для каждого ребенка на первых порах закаливания;
- постепенный переход к восприятию контрастных видов с учетом эмоциональной положительной реакции детей;
- использование музыкальных средств в зависимости от вида закаливания, освещения (цветовые гаммы в различных сочетаниях);
- привычка принимать закаливающие процедуры обязательно должна формироваться на фоне приятных эмоций, чтобы все воспринималось как веселая игра, а не как тяжкая обязанность.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Если бы физические упражнения сами по себе служили средством воспитания нравственных убеждений, эстетических чувств и т.д., тогда не было бы проблемы воспитания. Дело в том, что сами по себе физические упражнения без целенаправленного воздействия на воспитанника другими средствами не могут формировать моральный облик ребенка. Фактически конкретный эффект любого упражнения зависит не только от свойств, присущих самому упражнению, но и от ряда условий его выполнения. Поэтому надо рассматривать каждое упражнение в единстве с Методикой его проведения и другими существенными условиями.

Воспитание дисциплинированности, организованности в процессе занятий физическими упражнениями должно предусматривать систематическое приучение к соблюдению установленных правил. В некоторых случаях эти правила должны стать традиционными.

Обучение двигательным действиям и применение их должно проходить в разных условиях. Это дает простор для мобилизации и развития интеллектуальных качеств ребенка, проявления им личностных качеств и создает возможность воспитателю корректировать поведение детей.

Приучение детей к вежливости, тактичности, внимательному отношению к товарищам, взрослым подкрепляется наличием существующих правил в подвижных играх, в парных упражнениях, в коллективных действиях.

Деятельность на занятиях физическими упражнениями должна быть направлена на развитие самостоятельности, инициативности.

В процессе занятий надо приучать детей к самообслуживанию: поручения по уборке спортивного инвентаря, приведению инвентаря в рабочее состояние, подготовке занятий на доступном детям уровне.

Необходимо осуществлять продуманное педагогическое руководство по использованию физических упражнений для решения конкретных задач эстетического воспитания. Влияние внешней среды, в которой происходят занятия на формирование эстетических чувств и суждений огромно. Музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает, дает возможность полнее понять движение и лучше его выполнять, так как средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях.

Необходимо каждый раз подбирать наилучшую пропорцию между приемами, делающими занятия удовольствием и даже развлечением, и приемами, приучающими серьезно и настойчиво трудиться.

Чем старше дети, тем важнее необходимость в развитии интереса не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности.

Развивая двигательные способности, одновременно формировать волевые качества: смелость — в действиях, требующих преодоления страха; решительность — в ситуациях, где Требуется действовать немедленно вслед за принятым решением; самообладание — умение владеть собой и многое другое.

Методические рекомендации Первая группа раннего возраста

1. Воспитатель перед проведением занятий настраивает себя следующим образом: «Целиком сосредотачиваюсь на жизни ребенка. И сразу все тело его воспринимает меня. Я полностью сосредотачиваюсь на управлении его организмом, всеми системами своего организма. И поэтому мои слова, которые я сейчас буду произносить, станут воздействовать на ребенка. Организм ребенка мобилизует силы на исполнение заданий».

2. Воспитателю будет легче воздействовать на ребенка в том случае, если каждое занятие будет иметь определенную тему с целевой двигательной установкой (2,5—3 мес).

«Удержи, головку». Воспитатель¹. Хороший, чудесный ^ малыш! В твое тело вливается крепкая сила. Подними свою головку, посмотри на предметы, которые тебя окружают. Пусть они принесут тебе радость. Они такие красивые. Пусть рожда-² ется в твоей головке яркая, прочная память. Яркая, прочная память. Пусть будут светлыми твои мысли и твои способности.

«Крепкие ножки». Милый, прекрасный малыш! Ты здоровеешь и крепнеешь с каждым прожитым днем. С каждой секундой ты становишься крепче. Пусть ножки твои станут сильными. ^ Ты должен много ходить, много бегать, прыгать. В жизни тебе все это пригодится. Начнешь ходить, бегать — много увидишь прекрасного вокруг. Ну же, веселее, веселее работай ими. Они спешат, спешат увидеть все вокруг. Ты поднимаешься, моло-; дец! Упираешься, молодец! Отталкиваешься, умница!

3. Любая целевая двигательная установка должна обязывать! ребенка к преодолению определенных препятствий. Именно эти препятствия в большей степени формируют в ребенке личностные качества (от 3 до 5—6 мес).

4. «Ты послушай меня». Дорогой малыш! В жизни не только надо видеть, но и слышать. У тебя чудесные маленькие ушки. Онц хотят слушать мой голос, да? Они слушают погремушку, как звенит колокольчик. Ты поворачиваешь головку, ушки розовеют, слушают, слушают. Хорошие у тебя ушки, послушные!

5. «Попробуй удержать». Прелесть детства в твоём лице! Свежесть в твоём лице. Новорожденно-свежее, первозданно красивое твоё лицо. Все лицо, все тело твоё наполняются необыкновенной силой. Тебя все* вокруг интересует. Потрогай, удержи. Светлеют твои глаза. Пусть проснувшаяся радость умений согревает тебя и удваивается с каждым днем. Радуйся, малыш, стремись, малыш, стремись!

6. «Ну-ка, ползи!» Ты — прелесть! Быстро, быстро развивается в тебе способность управлять своим поведением, своими желаниями, своими чувствами. С каждым днем ты становишься сильнее, самостоятельней. Ты становишься сильнее, самостоятельней!

7. «Ах, как я умею танцевать». Чудесный малыш, ты будешь здоровым, веселым. Я вижу твоё будущее радостным и счастливым. Вся твоя головка наполнилась приятным легким-легким светом, глаза твои светятся, как будто солнышко играет в них. Твои ножки окрепли. В тебя вливается энергия развития. Энергия развития.

8. Двигательная установка создает предпосылки к самостоятельному, инициативному решению двигательных задач (от 5—6 до 9—10 мес).

«Попробуй найти». Удивительный малыш! Ты здоровеешь И крепнеешь, становишься духовно сильнее! Духовной сильнее! Духовно сильнее! Твоя воля непрерывно развивается. Твоя воля непрерывно развивается. Ты имеешь все более и более сильную волю. Твоя воля продолжает непрерывно развиваться, непрерывно развиваться.

«Выполни сам». Умница! Удивительное создание. Крепнут твои духовные силы, твои нервы. Во всем теле твои молодые нервы и мышцы здоровы, прочны. Ты становишься способным преодолевать все больше трудностей и препятствий. С каждым днем увеличивается запас прочности. Крепнут твои силы, малыш, крепнут нервы. Ты многое можешь сам. Ты можешь сам. Ты можешь сам.

5. Установка на формирование отдельных черт поведения (от 8 до 9—10 мес).

«Как мы можем». Милые дети, покажите, как вы можете! Выполняйте смело и уверенно. Вы ничего не боитесь. Делайте смело и уверенно. Покажите куклам, как вы можете. Вы все можете. Ваши головки наполнились светом, в глазах светло-светло, как в яркий, солнечный, прекрасный день. Покажите, Как хорошо вы можете улыбаться. Ай! Как хорошо получается!

«Аля к нам пришла» (использование элементов кукольного театра). В вас, дети, рождаются новые духовные силы. Все, что вас окружает, чувствует вашу духовную силу. Вы легко вступаете в контакт с людьми. Вы будете дружить с детьми.

Милые дети, улыбнитесь! Как хорошо вы улыбаетесь! К нам гости пришли. Встретим гостью улыбкой, поздороваемся с гостьей. Пусть гостья не скучает. Вы дети интересные, и гостье с вами очень интересно и весело...

Гостья уходит. Помашем ей рукой. Улыбнулись, улыбнулись, улыбнулись!..

ровке особое внимание уделять дозированию упражнений, направленному влиянию на решение воспитательных задач.

2. Уяснить свое состояние, привести его в определенный на строй в соответствии с формируемыми у детей качествами Установка на формирование личностного качества обязательна. Несмотря на попутное дополнительное формирование дру гих черт, основная линия должна быть соблюдена.

Упражнения, развивающие мышцы спины, живота, верхних и нижних конечностей, воспитывают такие важные качества, как терпеливость, самообладание, способность преодолевать трудности. Они легче выполняются флегматиками, трудно — холериками и сангвиниками. И для последних особенно полезны.

¹ Здесь и далее предлагается показать особенности непосредственного обучения педагога с ребенком. Поэтому слово «воспита] тель» в дальнейшем не приводится. 2

² Здесь и далее предлагается показать особенности непосредственного обучения педагога с ребенком. Поэтому слово «воспита] тель» в дальнейшем не приводится. 2

«Где небо?» Исходное положение (и.п.) — ноги слегка поставлены, руки внизу. Руки вверх, сказать «там», смотреть вверх, руки вниз и т.д. Выполнение этих упражнений дела ребенка значительно сильнее, в нем с каждым днем накапливается все больше и больше физической и нравственной силы.

При выполнении детьми упражнений, развивающих ходьбу, бег, умение стоять, воспитатель своими манерами, движениями, голосом, интонацией, дыханием и т.п. создает состояние свobody, легкости. Детям это состояние очень быстро передается, положительно воспринимается и надолго запоминается. Для этого нужно как можно ярче передать двигательный образ фона состояния, внушаемого педагогом себе: «Ярко ощущен легкости, свободы, счастья. На душе и у меня, и у детей легко свободно. И в детских глазах, и в их душах безмятежное счастье, безмятежное счастье, безмятежное счастье!» Этими примерами воспитатель гасит в себе всякое волнение, раздражение. Это все передается детям.

«Лошадки». И.п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Высоко попеременно поднимая ноги, идут красивые, стройные, гордые, сильные «лошадки».

Упражнения, развивающие умения в лазанье и перелезании, связаны с действительным преодолением трудностей и препятствий. По своему составу средств, методических принципов и приемов они различны.

При выполнении этих упражнений наблюдаются три этапа в этом возрасте нет никакого внешнего эффекта

... **все движение**, процесс должны были бы более ярко возрастать малы..... 1 [а втором, появляется внешний эффект,

• ■:•(варианты, способствующие лучше-.... выполнению движению. На третьем ребенок способен одним

> I плем немедленно выполнить движение, выражая при этом радость, счастье, проявляя аккуратность, доброселательность и т.д.

Упражнения, развивающие умение метать предметы, — «Бросание малого мяча в цель», способствуют формированию у детей качеств, которые трудно перечислить: тут и точность, и плавность движений, столь необходимых в разных видах деятельности, и терпеливость, и психическая устойчивость, и способность к волевым усилиям.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Планировать количество игр в одном занятии, учитывая физическое и психическое состояние детей, но не более двух.

2. Подвижные игры должны быть такими, при выполнении которых необходимо приложить физические и умственные усилия с целенаправленной установкой на формирование личностных качеств, черт характера.

«К белочке в гости». Поставить стремянку. На одну из ее перекладин посадить игрушку (белочку). Детей построить у стремянки и предложить им долезть до белочки, поздороваться с ней, погладить, улыбнуться, помахать головой и слезть. Вначале игрушку можно помещать на вторую, третью перекладины, затем повыше.

Педагогическое значение этой игры в том, что она воспитывает чувство товарищества, дружелюбие, внимание.

3. В подвижных играх на прогулках постепенно расширять круг предлагаемых заданий, усложняя их, внушая малышам уверенность. «Соберите колечки». Построить детей в шеренгу перед бревном на расстоянии 3—4 м. За бревном разбросать 10—12 разноцветных колец.

2. При выполнении физических упражнений учить ребенка осмысливать сделанное.

«Принесите мячики», «Отнесите мячики». В этих играх ребенку прививаются навыки и привычки, связанные с самообслуживанием, формируется трудолюбие как черта характера. Необходимо в серии таких игр хвалить детей, подчеркивать, что они уже большие.

3. Игра «Пошлите в корзину флажки». В процессе выполнения поощрять самостоятельность и проявление усилий.

4. Выполнению движений, воспитанию многих чувств и качеств помогают зрительные ориентиры, которыми служат предметы, находящиеся на площадке, в групповой комнате, в спортзале.

Обращение к ориентирам дается в игровой занимательной форме: «Повернитесь, посмотрите, что делает Машенька? (кукла)». «Какой аккуратный кораблик, посмотрите, подойдите к нему. Я скажу вам, кто его так вымыл» и т.п.

Первая младшая группа

Установлено, что активные движения ребенка третьего года жизни составляют 60% времени бодрствования. Это большая нагрузка для дошкольника. У ребенка накапливается утомление, он становится раздражительным, капризным, вялым. Такие правила, пользоваться только своими личными вещами (полотенцем, расческой, носовым платком).

4. Приучать ребенка содержать свое тело в чистоте. Не реже одного раза в неделю ребенка купать, менять нательное и постельное белье. Загрязненное белье теряет воздухопроницаемость, кроме того, в нем могут длительное время сохранять жизнеспособность болезнетворные микробы. Такое белье может стать источником различных заболеваний.

5. Еще одна важная в гигиеническом отношении привычка связана с любовью детей к животным. Увидев кошку или собаку, ребенок испытывает благородное желание погладить животное, поиграть с ним. Позволить это можно будучи уверенным, что животное не нападет на ребенка, не испугает его, не испугает. Пробудить у ребенка сочувствие и любовь к живому существу, научить его ухаживать за ним нужно и важно. Дети должны твердо усвоить правило: поиграв с кошкой, собакой и другим животным, тотчас вымыть руки. Воспитывать доброжелательные чувства к животным можно, используя в упражнениях, играх мягкие игрушки: «Погладим пушистую белочку», «Посмотрим, какой у лисоньки красивый пушистый хвост», «Потрогаем руками лохматого щенка», «Причешем собачку» и т.д.

ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

1. Дать детям элементарные сведения об осанке своего тела. Для того чтобы сформировать у ребенка красоту, стройность, легкость движений, умение правильно держать корпус, необходимо внимательно следить за его осанкой, указывать на малейшие нарушения до тех пор, пока не сформируется необходимая привычка. Если, несмотря на указания воспитателя, ребенок сутулится, ходит, опустив голову, надо проверить, не является ли кто-то из близких образцом для подражания. В таком случае придется взрослому заодно поработать над собой.

2. Обращать внимание на соблюдение ритма ходьбы в соответствии с четким произнесением слов, под бубен и музыкальное сопровождение. Дети двигаются за воспитателем под музыку и ритмичное слово: «Мы идем по залу — топ, топ, топ! Ну-ка веселее — топ, топ, топ! Вот как мы умеем, молодцы! Как наши ножки хороши!»

3. Обращать внимание на легкость и изящность бега, используя игровой образ, имитационные движения («Птички летают», «Воробышки и автомобиль»).

4. Формировать осторожность, внимательность при соблюдении правил движения.

«Машины». Дети с обручем в руках двигаются в различных направлениях и с разным темпом по залу, площадке, изображая машину и стараясь ни на что «не наехать».

5. Во время прыжков необходимо обращать внимание детей на мягкое, неглубокое приземление, напоминая о знакомом близком для них образе: «Прыгать легко, как мячики, как зайчики». Можно сказать детям, что умение хорошо прыгать поможет им научиться красиво танцевать. Обязательно поощрять детей за правильное выполнение упражнений, проявление инициативы.

КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ

1. Учить бросать и ловить мяч. Воспитывать у детей бережное отношение к сверстникам: «Бросайте мячи друг другу аккуратно, будьте осторожны. Постарайтесь поймать мяч и скажите: "Мяч хороший, я его поймаю, он сам ко мне в руки летит"».

2. Катать мяч друг другу. Прокатить мяч под стулом. Перед выполнением упражнения педагог напоминает ребенку: «Подожди, пусть сначала Петя прокатит, если ты хочешь обязательно под его стульчиком прокатить. Не хочешь ждать? Давай тогда не будем катать, а посмотрим, как это делает Петя. Хорошо у него получилось. А теперь твоя очередь. Кати, Алеша. Молодцы, ребята!» В процессе выполнения движения создать возможность переключения внимания в связи с неоправданным желанием опередить товарища.

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬ

1. Создавать игровые ситуации, предлагать интересные задания в процессе выполнения упражнений в ползании, способствуя формированию осторожности, рассудительности, расчетливости, уверенности и т.п.

«Не задень». На расстоянии 2 м от обозначенной линии протягивается веревка на высоте 30—40 см. За веревкой через 1—2 м на стульях или скамейке лежат цветные листочки. У исходной линии ребенок встает на четвереньки, доползает до веревки, подползает под нее, ползет к стулу, встает, берет ленточку, машет над головой и, положив на стул, возвращается на место.

2. Создавать предпосылки (путем эмоционального подбадривания) к успешному выполнению упражнений в лазанье, способствуя формированию смелости, решительности, осторожности, расчетливости, уверенности. Дети влезают на вертикальную лесенку и слезают с нее любым удобным способом.

РАВНОВЕСИЕ

1. Способность к сохранению равновесия необходима детям этого возраста для формирования красивых движений, проявляемых в походке, манерах поведения, выполнении отдельных бытовых движений, и поэтому упражнения в равновесии должны занимать значительное место на занятиях.

«Не наступи». Разложить на полу предметы (платочек, шнур, палочку и т.п.). Дети ходят по комнате, стараясь не наступать на предметы. На таком занятии воспитывается бережливость к предметам, внимательное отношение, умение быть ловким.

2. Поддерживать интерес детей к выполнению упражнений на равновесие за счет эмоционального проведения занятия и усложнения заданий.

«Большой-маленький». На слова воспитателя «маленький» — дети приседают, «покажите, как вы растете» — медленно поднимаются, встают на носочки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Игры должны удовлетворять естественную потребность детей в движении и творчестве; быть своеобразной школой, в которой дети получают физическую и духовную закалку, познают окружающий мир.

2. Игры должны способствовать получению умений и навыков в основных видах движений, при выполнении любой деятельности, в том числе и бытовой (манипулирование ложками и т.д.).

Вторая младшая группа

1. В упражнения желателен вносить как можно больше игровых элементов с воспитательной направленностью на развитие определенного качества, свойства. Использовать четверостишия, простые песенки, игровые ситуации, имитирующие действия животных и т.п.

2. Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях (физкультурные развлечения), эмоционально отзываться на яркие впечатления, радоваться, проявлять активность в самостоятельной деятельности, использовать двигательные действия в совместных играх со взрослыми и сверстниками.

3. Формировать у детей гуманные чувства и элементарные представления о доброте, отзывчивости, взаимопомощи, дружелюбии, внимании к окружающим.

ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

1. Продолжать работу над формированием правильной осанки во время ходьбы. Имитация различных жизненных ситуаций.

«Срывай цветочки и дари». Дети ходят по площадке, наклоняясь, как бы срывая руками цветы. Затем выпрямляются, принимают красивую позу и «дарят цветы» друг другу с улыбкой. Можно использовать искусственные цветы, воспитатель раскладывает их на пол, на каждого по два-три цветка. То же упражнение проводят с листьями кленовыми, каштановыми, дубовыми на площадке.

2. «Походи, посиди, посмотри вокруг». Дети в медленном темпе идут вокруг площадки, присаживаются аккуратно на скамейку, показывают находящиеся вокруг предметы (игрушки, деревья, цветы и пр.), называют их характерные особенности, признаки (большие, маленькие, красивые, цветные, знакомые и т.д.).

3. Приучать детей быстро реагировать на изменение направления бега, его темп, неожиданные остановки. При выполнении этого задания возможны падения, воспитывать у де-х-ей матерность, доброжелательность. При падении товарища нельзя смеяться, а помочь ему.

4. «Ловкий шофер». На площадке нарисована зигзагообразная линия длиной 10—12 м. Дети ведут машины (маленькие обручи) вдоль линии, не наступая и не наезжая на нее. Взрослый поднимает красный флажок — остановка; зеленый — «ловкие шоферы» отправляются в путь. Перегонять на такой сложной дороге нельзя. Колонна движется аккуратно, сохраняя дистанцию. Это упражнение воспитывает выдержку, терпение, правильное отношение к создавшейся ситуации.

5. «Прыгай к флажку, платочку, ленточке». Воспитывать бережное отношение к предметам. Дети стоят у стены. На противоположной стороне аккуратно разложены предметы. Воспитатель говорит: «Прыг-скок, прыг-скок, возьми свой флажок». Дети прыжками преодолевают расстояние 3—3,5 м, берут указанный предмет в руки и бегом возвращаются к воспитателю. Обратить внимание, как дети берут предметы, как их несут, как кладут в указанное место.

6. «Не замочи ноги». Дети стоят у «ручья», нарисованного мелом. Ширина ручья 30—40 см. По сигналу воспитателя «прыг!» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами. Воспитатель напоминает, что отталкиваться надо энергично, иначе можно замочить ноги. Детям, которые не могут перепрыгнуть, помогают их товарищи, воспитатель. «У всех должны быть ноги сухими», — говорит воспитатель.

КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ

1. Заинтересовывать детей результатом успешного выполнения задания перед попаданием в цель: нужно внимательно присмотреться к предмету, прицелиться и бросить мяч.

2. «Кто дальше бросит?» Дети бросают мешочки с песком вдаль. Воспитатель на площадке на расстоянии 2,5—5 м от ли-п и и метания ставит флажки. Дети стараются добросить до флажков. Флажки переносят на расстояние в зависимости от силы броска ребенка.

3. «Салют». Воспитатель берет разные по цвету мячи среднего размера. Рассказывает детям о праздниках, о любимом мероприятии на празднике «Салют». Просит всех детей бросить мячи одновременно и постараться поймать. Получился «салют». Можно громко крикнуть «Ура!».

ЛАЗАНЬЕ

1. «Соловьиные ступеньки» (воспитание чувствительности). Проползти на четвереньках по ступенькам (скрипучим), чтобы они как можно меньше скрипели.

2. «Музыкальные ступеньки» (воспитание чувствительности). Лазанье вверх по ступенькам, на которых развешаны детские музыкальные инструменты. При прикосновении к ним ногами и руками раздаются звуки.

3. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке в заданном ритме под музыкальное сопровождение.

РАВНОВЕСИЕ

1. «Сорвите яблоко». Учить удерживать равновесие в движениях, двигательных действиях, мысленно представляя образ. Дети стоят прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередно поднимают руки вверх, вставая на носки, как бы срывая с дерева висящие яблоки.

2. «Попробуй устоять» (воспитание силы воли). Дети поднимают согнутую в колене ногу, перекалдывают предмет (погремушку, мяч и т.д.) под ней в левую руку, опускают ногу на пол. То же, перекалдывая предмет под другой ногой.

3. «Ходьба по бревну». Воспитатель оказывает помощь детям, следит, чтобы при выполнении упражнения они смотрели вперед, а не под ноги. Воспитание смелости, уверенности осуществляется за счет эмоционального подбадривания детей: «Кто хочет подрасти, кто хочет показать себя большим?», «А кто покажет себя смелым? А кто самым, самым смелым?» и т.п.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Катание на санках

1. Формирование умения и навыка самостоятельно кататься на санках, ухаживать за ними. Рассказывать детям о том, где и как используются санки в быту.

2. Воспитывать рациональность в движениях и действиях, в расходовании сил. Следить, чтобы дети, скатившись с горки, не оставались с санками внизу, не несли их на горку на руках, а везли за веревку.

Катание на велосипеде

1. Создавать самые благоприятные условия для ознакомления с машиной (потрогать, погладить, повертеть, т.е. ощутить ее внешние свойства, выработать положительное отношение к ней).

2. Формировать серьезность, вдумчивость, решительность при обучении езде на велосипеде, учить удерживать равновесие.

3. Обращать внимание на формирование доброжелательных от-и юшений друг с другом (оказание помощи, разъяснение действий и т.п.).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Обращать внимание на выполнение различных движений и игр, которые отображают явления окружающей действительности.

2. Предоставлять детям возможность играть самостоятельно. Умело руководить играми детей, используя различные воспитательные приемы (показ, пример, объяснение или напоминание, изредка предлагать и совместную игру).

3. Не подавлять инициативу детей, придавать разное направление игре, постепенно усложнять ее, тем самым повышая интерес к дальнейшей деятельности.

4. Проводить игры на ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано» и т.п.

Средняя группа

В этом возрасте происходит интенсивный рост и развитие детского организма. Ребенок может систематически заниматься не только физической культурой, но и спортом. Большое воспитательное значение имеет обучение танцам, фигурному катанию, художественной гимнастике. В этом периоде в физическом воспитании учитываются следующие особенности:

1. Использование на занятиях любимых детьми игровых упражнений.

2. Развитие двигательных качеств: быстрота движений, ловкость, сила, выносливость. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

3. Воспитание у детей умения подчиняться правилам, ответственно выполнять двигательные действия по собственной инициативе.

4. Приучение детей после занятий физическими упражнениями делать влажное обтирание.

ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

1. Давать задания, в которых меняются темп и направления движения при ходьбе, с разными положениями рук, формировать умение чередовать ходьбу с другими движениями.

«Энергичная ходьба по залу». В плохую погоду детям не всегда хочется идти собранно, быстро, но приучать к этому надо. Данный вид ходьбы воспитывает понимание необходимости выполнения задания в необычных условиях и его «нужности». Воспитатель также готовит себя к этому: «Во всей голове свободное, абсолютно свободное кровообращение. Все системы организма работают энергично. Мышцы эластичны, упруги. Они двигают меня с большой энергией. Они помогают мне в работе с детьми. Мы идем, шагаем, мы движемся вперед».

2. Обращать внимание на четкое выполнение заданий, в которых ходьба чередуется с бегом, прыжками, ползанием.

3. Проводить чаще упражнения в ходьбе: по песку, по дорожкам с естественными поворотами и уклонами, с преодолением встречающихся на пути препятствий.

4. Обращать внимание на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы. «Здоровая, веселая, игривая обстановка вокруг. Счастливые юные дети в эти минуты. Это минуты радости. Дети, наполняйте себя радостью! Вся ваша душа наполняется светлыми, здоровыми, счастливыми мыслями. Вы бежите легко, энергично, думаете о добром деле: сказать приятное друг другу после бега, спросить друг у друга о самочувствии: «Как ты легко бежал(а)», «Ты не устал?», «Ты устал, я вижу», «Это пройдет» и т.п.

5. Использовать бег в подвижных играх. Он способствует развитию чувства координации, естественности выполнения всех форм двигательных действий.

6. Формировать умения приспособливать упражнения к условиям определенных жизненных обстоятельств.

«Солнышко и дождь». Дети стоят у гимнастической стенки. По сигналу «солнышко» — прыгают, резвятся; по сигналу «дождь» — влезают на гимнастическую стенку, по сигналу «солнышко» — спускаются с гимнастической стенки и продолжают бегать и прыгать.

КАТАНИЕ, МЕТАНИЕ, БРОСАНИЕ

1. Организовывать коллективную деятельность, направленную на развитие организаторских способностей — «Раздайте мячи»; самостоятельности — «Выполняйте, какие вы знаете, упражнения с мячами»; инициативности — «Ну-ка, кто нам покажет, совсем, совсем незнакомое упражнение с мячом?».

2. Содержание упражнений должно быть нацелено на побуждение к хорошим поступкам: «Бросайте мячи, но не заденьте товарищей, предметы», «Бросайте друг другу мячи аккуратно».

3. Создавать условия для самостоятельных попыток овладеть метанием во время прогулок в лес, на луг и пр. Предлагать задания: «Попади в пенек», «Брось выше куста, перебрось через куст» и т.д.

ПОЛЗАНИЕ

Развивать волевые качества, усложняя препятствия, которые нужно преодолевать. Воспитатель внушает детям: «Вы постоянно упражняетесь в преодолении трудностей. Стараетесь одержать победу над всеми трудностями и препятствиями. Вы продолжаете здороветь и крепнуть. Вы становитесь сильными. Вы сумеете в жизни преодолеть все трудности. Поверьте, что вы можете это выполнить. Вы можете это сделать. Вы уверены в себе, можете, не бойтесь».

РАВНОВЕСИЕ

1. Воспитывать культуру движений, умение точно соблюдать направление движений, чувствовать ритм, т.е. понимать выразительность движений. «Ласточка». Дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены. Отводят ногу назад, немного наклоняя туловище вперед и отводя руки в стороны, голову не опускают. Затем возвращаются в исходное положение.

2. Добиваться от ребят умения контролировать положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Обеспечивать общеразвивающий характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц, на определенные системы организма — в зависимости от конкретных воспитательных задач.

«Наматывание нитки». Дети стоят, руки согнуты под прямым углом, пальцы сжаты в кулаки. Делают круговые движения пальцами и кистями рук, имитируя наматывание ниток на клубок. Упражнение может быть направлено на развитие пластичности, грациозности; на развитие свойств психики — внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.

«Донеси — не урони». По центру комнаты проведена линия (расстояние 5—6 м). Дети кладут на голову мешочек с песком и проходят по линии, стараясь не уронить его.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Рассматривать спортивные упражнения как начальное ознакомление детей с «азбукой спорта», как средство активного отдыха.

«Лыжник». Дети стоят, стопы параллельно, руки подняты вперед, делают полуприседание, энергично опуская и отводя руки назад, имитируя отталкивание палками при катании на лыжах. Затем в движении, включая спортивные упражнения в игры, формировать у детей целеустремленность, волю к победе, проявляющуюся в собранности, стремительности, активности.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Постоянно помнить о дозировке напряжения в игре. Нельзя спрашивать у детей, устали ли они. Увлеченные игрой, малыши не замечают усталости. Тщательно следите за внешними проявлениями утомления (учащенное дыхание, покраснение лица), за поведением (частое нарушение правил, грубость, вялость) и своевременно заканчивайте игру.

2. Каждая игра решает целенаправленные задачи воспитания.

«Букет». Дети встают в круг и каждый называет себя каким-нибудь цветком. Воспитатель напоминает детям, что они, «цветы», должны стоять красиво, принять правильную осанку. «Цветы» составляют круг — «клумбу», в середине «клумбы» помещается один из играющих — «садовник» и вне круга — «покупатель». Он подходит к садовнику и говорит: «Садовник, садовник, цветы мне продай».

Садовник, садовник, Цветы мне продай. Продам, но каких? Поскорей отвечай! Есть розы, тюльпаны, Гвоздика и мак. Анютины глазки, Душистый табак.

«Я возьму розу», — отвечает «покупатель» и направляется к «цветам», чтобы «сорвать розу», но «роза» убегает от «покупателя», стараясь вернуться на место раньше, чем тот успеет коснуться ее. Но вот «покупатель» дотронулся до «цветка» и «цветок» идет на середину круга (считается сорванным). При неудаче «покупатель» снова обращается к «садовнику». «Покупатель», не сорвавший три «цветка» подряд, заменяется другим.

ПРИМЕРНОЕ ЗАНЯТИЕ «В ПАРКЕ» (III квартал)

Задачи: 1) воспитывать с помощью движений бережное отношение к природе; 2) упражнять в перепрыгивании через бревна, камни, пни; 3) развивать силовые качества.

Оснащение занятия: все, что попадает в поле зрения воспитателя для решения основных задач занятия.

Ход занятия.

I. Воспитатель. Мы опять с вами в парке. Посмотрите, какое небо голубое (серое). Поднимитесь на носки и тянитесь, невозможно дотянуться. Ну, а если прыгнем — тоже сложно. А если с помощью хворостинки? Ну-ка, найдите по хворостинке (прутику). Попробуйте дотянуться. Не получается. А вон вдалеке ветки деревьев. До них вы можете достать? Бегите и попробуйте, а потом вернетесь и скажете: кто дотянулся. (Дети возвращаются и сообщают, и так несколько раз.)

А теперь посмотрите, сколько кустиков посажено вокруг. На них уже появились зеленые нежные листочки. Уже кто-то из вас сорвал листочек и выбросил. Каждый кустик, каждое дерево, каждое растение помогают человеку жить. Надо все это беречь. Вот сейчас мы с вами побегаем между кустиков, попрыгаем, походим, но так, чтобы не задеть их веточки и листочки, очень осторожно будем это делать (обязательно показать). Вот как осторожно нужно бегать и быть внимательным ко всему, что встретится.

II. Но нас окружают не только кусты. Вот лежит поваленное дерево. Буря его повалила, оно стало старым и не выдержало сильного ветра. Мы сейчас с вами через него попрыгаем. (Дети прыгают 12—18 раз, произвольно.) Посмотрите, какие большие камни лежат. Когда будет тепло, мы на них с вами посидим. А сейчас будем через них перепрыгивать (5—6 раз).

А что еще вы видите, чтобы можно было перепрыгнуть? (Дети отвечают: «Пенечки».) Да! Чтобы дать расти молодым деревьям, старые деревья, особенно те, которые засыхали, срезали. Остались пенечки. Прыгайте через пенечки и на пенечки запрыгивайте (7—8 раз).

III. А теперь посмотрим, какие вы сильные. Девочки, возьмите этот камень. (Указать имена девочек. Мальчикам указать на другой камень.) Постройтесь, отдельно в две колонны мальчики, отдельно девочки. Чья колонна раньше закончит передачу друг другу камня двумя руками через сторону (левую, правую), та и победит. (Спустя какое-то время после выполнения упражнений повторить 3—4 раза. Затем встряхнуть руками.) Возвращаемся в детсад.

Методические рекомендации

1. Воспитывать бережное отношение к природе. Воспитание словом во время формирования движений создает благоприятный фон.
2. Использовать при подготовке к таким занятиям все, что окружает детей в их повседневной жизни.
3. Привлекать к этой работе родителей.

Старшая группа

В этом возрасте дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на их внимание, память, мышление. Преобладающей формой общения ребенка со взрослыми становится личностное общение, направленное на достижение взаимопонимания, получение от взрослого оценки своих действий.

На шестом году жизни дети постепенно овладевают непосредственными эмоциями, возникающими под влиянием конкретной ситуации. Они начинают сдерживать свои чувства и пользоваться общепринятыми формами их выражения (жестом, позой, движением, взглядом, интонацией голоса). Развивается волевая сфера ребенка, дети способны ограничить свои желания, поставить определенную цель, преодолеть препятствия, стоящие на пути этой цели, правильно оценить результаты собственных действий.

В физическом воспитании детей этого возраста необходимо:

- 1) придавать большое значение содержанию знаний, методам и приемам их преподнесения, а также организации деятельности детей на занятиях;
- 2) на занятиях создавать условия для формирования поведения детей, подчиненного определенным нормам;
- 3) приучать активно участвовать в подвижных играх и физических упражнениях, применяя накопленные умения и навыки (играть самостоятельно, четко выполняя правила);
- 4) приучать играть в естественных условиях, используя особенности природного окружения в разные времена года;
- 5) учить детей проявлять творчество в разнообразной двигательной деятельности;
- 6) привлекать к участию в подготовке к физкультурным занятиям;
- 7) пробуждать детей демонстрировать свои достижения в овладении разными видами движений, в проявлении ловкости, выносливости, смелости, находчивости; уметь сопереживать по поводу неудачи своих товарищей, оказывать взаимопомощь, воспитывать заботливость к малышам.

ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

1. Давать задания, в которых ребенок должен овладевать различными умениями и навыками в бытовых ситуациях:

- Построить детей, предварительно распределив их на две подгруппы. Одна подгруппа стоит в шеренге, другая — в колонне движется между стоящими в шеренге. Подобные задания можно обыграть. Например, воспитатель говорит детям: «Представьте, что мы с вами едем в переполненном троллейбусе. Нам нужно пройти в выходу. Попробуем пройти аккуратно и никого не задеть. Те, кто стоит в шеренге, позвольте пройти тем, кто стоит в колонне. Не обижайтесь, если вас случайно толкнут. Кто случайно заденет, должен обязательно извиниться. Итак, две линии — это троллейбус. Кто выйдет за линии — нарушает правила.

- *«Ходьба парами»*. «Я смотрю, как мальчики подают девочкам руку. Улыбнитесь. Идем в парах, рассказываем друг другу интересные истории. Вначале рассказывают мальчики, затем девочки. Идем красиво, под ноги себе не смотреть. Мальчики, будьте внимательны, чтобы девочки не споткнулись. Вот сейчас я ставлю несколько препятствий, обойдите их. Будьте внимательными и вежливыми с девочками». Препятствиями могут быть стул, мячи, игрушки.

- *«Контрольная проверка»*. «Как вы хорошо, как правильно и красиво научились ходить. Я смотрю на вас и радуюсь. Вот идет Петя. Ребята! Посмотрите, какая у него ровная спина. Посмотрите, как ходит Оля. Она не сгибает в коленях ноги. Шаг точный, красивый. А вот на контрольной дорожке Вася. Василий, улыбнись, не напрягайся так. Смелее, смелее, мы смотрим на тебя. Подтяни живот. Вот, хорошо!» и т.д.

Формировать отношение к беговым упражнениям. Добиваться легкости в беге. «Дети, чтобы красиво ходить, надо учиться свободно бегать. Бегать в жизни придется и медленно, и быстро. Давайте пробежим медленно, как будто мы чуть-чуть торопимся. Бежим аккуратно красиво, легко, дышим свободно. А теперь побежали быстро.

Так красиво у нас уже и не получи лось. Но бегать быстро, пригодится в жизни. Этому необходимо учиться. Я расставила стулья по всему залу. Пробежим между стульями медленно. Очень хорошо получается! Красиво бегите, стульев не касаясь, не наклоняйтесь вниз. Ох! Сколько шума наделали. А теперь будем учиться бегать немного быстрее и ни на что не наталкиваться».

3. Формировать отношение к прыжковым упражнениям. «Чтобы мышцы на ногах были красивыми и упругими, нужно выполнять и прыжковые упражнения. Чтобы легко и свободно ходить, бегать, прыгать, нужно научиться правильно прыгать. Вы видели, как прыгают животные. Расскажите. Только зайцев видели, белочек? А еще? Черепах? Ну, вы ошибаетесь. Будем вспоминать вместе». (*Показать детям на картинках, как прыгают животные: тигр, лев, лошадь и т.д.*) Ну, а мы с вами попрыгаем, как «зайчики», «воробышки». А теперь, как большие звери (*прыжки через неподвижную длинную скакалку*). А еще покажите, как перепрыгивают люди через кочки и пенечки, через рвы, ручейки. Вот теперь я уверена, что вы будете красиво ходить, легко бегать и прыгать. Успехов вам, ребята!».

БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ

1. Объяснить слова «бросить», «ловить», «метнуть» сточки зрения необходимости этих движений для человека. Бросить — выпустить из рук (с размахом), заставить или дать полететь. «Дети! Слово «бросить» имеет разное значение. Посмотрите. Я бросила мяч Пете, и он его поймал. Я бросила мяч об пол и сама его поймала. Сейчас мы с вами бросим мячи в цель, бросим мячи вдаль и т.п. Но плохо, когда мы бросаем товарища в беде, бросаем камнем в собаку, кошку, птицу... Вот какое разное значение имеет слово «бросить». Кто неправильно понял слово «бросить», не задумался, когда и где его применять, — не сможет быть хорошим человеком. Когда собираетесь бросать предмет, подумайте, с какой целью, когда, зачем, для чего.

Слово «ловить» — стараться схватить движущийся предмет. Это слово, как и слово «бросить», имеет не только положительное значение, но и отрицательное: ловить птиц, ловить зверей. Нам с вами всегда жалко, когда на крючок попадает рыба. Она трепыхается, ей хочется в воду, а ее поймали. А вот на уроках физической культуры это слово всегда доброе. Мяч летит ко мне. Ну, бросьте кто-нибудь мне мяч! Вот хорошо! Я его поймала. Мы будем учиться ловить предметы: мячи, тарелки, кольца и т.п. Для чего? Чтобы быть ловкими, искусными, с хорошей сноровкой.

В зале, на спортивной площадке мы учимся ловить предметы. Дома, в детском саду надо стараться вовремя поймать падающий со стола предмет: ложку, вилку, чашку и т.п. Станете взрослыми, и те, кто будет заниматься спортом, сумеют красиво и быстро ловить мячи.

Кто будет ловким, сможет проявлять смелые поступки. Например, на маленького ребенка набросилась злая собака, а вы, будучи дядей (тетей), поймали ее и тем самым спасли малыша. А сейчас, дети, мы будем красиво ловить мячи, стремительно, ловко.

Слово «метнуть» — бросить, кинуть определенный предмет. Мы с вами бросаем мячи, дробинки, мешочки с песком. Упражняем себя в этом движении. Наша цель, когда мы с вами стараемся дальше метнуть, кинуть — проявить силу, уверенность в себе, показать другим ребятам свои возможности и убедить их в том, что если им понадобится, вы всегда придете на помощь со своим умением. Давайте проведем игру «Над обрывом». Представьте, что внизу на середине небольшой горы в беде товарищ. Нужно ему оказать помощь. А для этого надо бросить (метнуть) ему веревку. Он ловит и (если хорошо брошена и умело поймана) с ее помощью товарищ взбирается на гору».

2. При выполнении двигательных заданий создать детям такие условия, когда надо думать, какое движение целесообразно использовать, чтобы оно определяло положительное поведение ребенка. Поэтому не следует спешить, а дать время на размышление. Не принуждать делать добро. Ребенок должен сам проанализировать свои действия. «Делай так потому, что это хорошо», — эта формула порой не срабатывает.

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ

1. Ползание — способность человека передвигаться, припадая туловищем к поверхности и перебирая по ней руками и ногами. При выполнении упражнений на ползание воспитывать у детей умение управлять своим телом, используя различные методические приемы, в том числе и приемы сравнения с животными пресмыкающимися (передвижение по поверхности всем телом) или на ножках (насекомое), растениями (тянется, ползет к свету), медленное движение поезда, машины и т.д.

Воспитывать отношение к ползанию, как движениям, необходимым в дальнейшей жизни: «Мальчики! Вы будете служить в армии. Вам нужно будет выполнять сложные задания: проползти через сетку, под машиной, под стеной и пр. Девочкам нужна гибкая, эластичная спинка. Выгните ее хорошенько, проползая под стулом, а теперь — через нижнюю рейку гимнастической скамейки».

3. Лазанье—действие, совершающееся не в одном направлении. Во время лазанья один прием и не мысленно уменьшить объем своего тела воспитывать детей умение через узкое отверстие: «Дети! Подойдите к «заборчику». - двиньте доски «забора». Что же вы задумались? Испугались, что не пролезете? Не волнуйтесь, все получится. Только подумайте очень хорошо, что надо обязательно пролезть, там коте-нок в беде, его надо д. тать. Вы становитесь маленькими, ху-деньками, тоненькими — потрогайте себя. А теперь вздохните, дыхание задержите и пролезьте. Вот, хорошо получается. Про-буйте, пробуйте, пробуйте!».

4. Воспитывать смелость в лазанье вверх, вниз, в стороны по гимнастической стенке, тренажерным устройствам.

5. Создавать ситуации, когда ребенок должен решать двигательные задачи, используя приемы лазанья в игровых действиях. Обучить самостраховке.

РАВНОВЕСИЕ

1. Равновесие — устойчивое положение при выполнении физических упражнений. *Статическое* равновесие — выполнение упражнений без движения, стоя на месте. *Динамическое* равновесие — выполнение упражнений в движении. Воспитывать уверенность, умение сохранять равновесие: «Не волнуйтесь, успокойтесь. Вы устоите на одной ноге. Хорошо. Стойте спокойно, без колебаний. Думайте о чем-то хорошем, интересном. Вспоминайте, вспоминайте!».

2. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на повышенной площадке опоры: «Не смотрите вниз, вперед, только вперед; Расправив грудь, как крылья у птицы. Проговаривайте про себя: "Я удержусь, обязательно удержусь!"».

3. Формировать умения контролировать положение тела, стараясь выполнять движения красиво. Находить для себя ориентиры в сохранении устойчивого положения. Воспитатель должен своевременно подсказать детям, наблюдая за выполнением движений и предполагая перспективу в дальнейшем развитии двигательных способностей ребенка.

1. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины. В связи с этим обеспечивается возможность воспитательных воздействий в развитии и формировании личностных качеств: уметь подчиниться требованиям, одновременно начать и закончить упражнение, следовать определенному темпу, заданному воспитателем или музыкальному сопровождению.

2. В процессе занятий у детей развиваются умения и навыки самообслуживания. Так, дети старшей группы совершенно самостоятельно приносят, раздают и убирают пособия. Воспитателю необходимо постоянно поддерживать эти стремления детей, создавая различные ситуации.

3. При музыкальном сопровождении движений общеразвивающие упражнения становятся более совершенными. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность движений. Характер музыкального произведения (энергичный, плавный и т.п.) придает соответствующее качество движениям детей. Желательно для большей выразительности использовать в качестве музыкального сопровождения фортепиано, баян, аккордеон, но может звучать и фонограмма. Музыка оказывает помощь при выполнении заданий на самовыражение, на передачу различных состояний человека: «Мне хорошо, я улыбаюсь», «Я задумчив», «Явесел», «Мне грустно».

4. Общеразвивающие упражнения в воспитательных целях направлены на выразительность движений. При этом немаловажное значение оказывают условия среды, в которых проходят занятия. Ценность в этом отношении представляют оздоровительные свойства природной среды, эстетически выдержанные формы физкультурно-спортивного оборудования, художественное оформление зала, а также искренность и доброжелательность педагога при проведении занятий. Все это позволяет ребенку ощутить всю заботу взрослого о его будущем физическом состоянии.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Программа спортивных упражнений предусматривает катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьбу на лыжах зимой, езду на велосипеде, купание с подготовкой к плаванию, элементы игры в бадминтон летом и др.

2. Двигательная деятельность детей, насыщенная спортивными упражнениями, требующими интенсивного движения, проявления ловкости, быстроты, самостоятельного выбора способа действия, определенных волевых усилий, смелости, находчивости имеет большое воспитательное воздействие на формирование личностных качеств ребенка. В связи с чем использовать спортивные упражнения крайне необходимо, несмотря на определенные организационные трудности. При этом нужно учитывать следующее:

- спортивные упражнения проводить в виде соревнований, состязаний;
- придавать состязаниям внутреннюю и внешнюю торжественность как спортивных поединков (через восприятие участниками и зрителями атмосферы праздничности и приподнятости).

3. В процессе выполнения спортивных упражнений проявляется особая форма общения детей — общение через соперничество и соперничество. Поэтому необходимо точное регламентирование отношений в процессе упражнений.

4. Отдельные спортивные упражнения (элементы художественной гимнастики) стоят на стыке между спортивной деятельностью и искусством, в них идет процесс соединения музыки, пластики движений, темпа, ритма. В этих видах спортивных упражнений само движение, а не результат является основой на пути к физическому совершенству. Такие физические упражнения должны непременно присутствовать в двигательном режиме дошкольников, так как они в большей мере, чем другие, связаны с творчеством.

5. В наши дни психика ребенка в связи с возрастающим потоком разнообразной информации испытывает большие нервные перегрузки. Возникает необходимость в снятии этих напряжений. Спортивные упражнения переносят ребенка в особый мир отношений и переживаний, увлекают его, сосредоточивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность и создают разрядку, смену напряжений. Воспитателю необходимо заботиться о целесообразности сменяемости спортивных упражнений, спортивной деятельности, активизации одних детей и успокоении других.

6. Воспитатель стимулирует соревнование в спортивных движениях, тактично предупреждая возникновение чрезмерно азартного стремления во что бы то ни стало быть первым.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Подвижная игра — собирательное понятие. Оно охватывает представление о многочисленных разнообразных играх, построенных на движениях. Необходимо помнить, что игра для дошкольников тогда становится потребностью, когда в ней отражается близкая ребенку действительность. Каждая подвижная игра должна способствовать не только совершенствованию определенных движений, но и воспитанию личностных качеств дошкольника. Особое место занимает подготовка к проведению подвижных игр, требующих значительного внимания для формирования таких качеств, как самостоятельность, организованность, решительность, находчивость и т.д.
2. Стимулировать двигательную активность детей в играх целесообразно с помощью игрушек, спортивного инвентаря, окружающей действительности (цветы, деревья, растения, животные).
3. Целесообразно создавать предварительную эмоционально-нальную заинтересованность, но делать это надо умело, осторожно, так, чтобы дети охотно соглашались с руководителем.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Использование средств физической культуры с образовательной направленностью удовлетворяет две важные человеческие потребности, одной из которых является стремление к познанию мира, к приобретению знаний, умений и навыков; другой — стремление к формированию собственной индивидуальности, к своему интеллектуальному и физическому развитию.

В теории и методике физической культуры в целом готовность к обучению двигательным действиям характеризуется тремя основными компонентами:

- 1) состоянием физических качеств, которые необходимы для выполнения действия (собственно «физическая готовность»);
- 2) двигательным опытом (объем приобретенных ранее двигательных умений, навыков и непосредственно связанных с ними знаний);
- 3) личностно-психическими факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при его выполнении (психическая готовность).

МАССАЖ

В настоящее время массаж достаточно хорошо разработан. Массажным приемам как средству физической культуры можно обучать, начиная с дошкольного возраста, применять — с момента рождения ребенка. Необходима определенная система игр-занятий, которая позволяет познакомить детей со спо

Вторая группа раннего возраста

1. Дети в возрасте от года до двух лет проявляют высокую степень подвижности. Поэтому необходимо создать такую обстановку, при которой они могли бы удовлетворить потребности в движении. Следить, чтобы в процессе выполнения физических упражнений дети не переутомлялись, надо чередовать движения с отдыхом.
2. На втором году жизни дети часто повторяют одно и то же действие с предметом. Повторность закрепляет у ребенка знание динамических свойств предмета. Вместе с тем воспитатель должен постоянно следить, чтобы тот или иной предмет использовался по-разному. Например: обруч может быть в одном случае домиком для ребенка, в другом — машиной, в третьем — солнышком и т.д.
3. В играх с игрушками использовать образную направленность. Например, погрузить кубики в грузовик для перевозки на строительство дома. Подвижная сюжетно-ролевая игра легче помогает ребенку понять реальное назначение предмета (например, игровое упражнение «Дровосек»).
4. При подборе физических упражнений и игр нужно предусматривать разнообразие движений в одном занятии, их равномерное воздействие на развитие различных мышечных групп.
5. Проводить физические упражнения, игры, прогулки на воздухе, способствуя выработке приспособленности организма к повышенной и пониженной температуре окружающей среды, развивая координацию движений, необходимых в жизни.
6. Следует приобрести для занятий необходимое количество предметов для всех детей группы: шары, мячи разной величины и разного цвета, цветные кубики (размер сторон 5—20 см), палки (длина 25—40 см), кольца (диаметр 8—18 см и толщина 3—6 см), обручи и др.
7. Формировать мышление ребенка в процессе физического воспитания с помощью таких видов деятельности, как обобщение, предметная деятельность, игра, во время выполнения упражнений.

Первая младшая группа

1. На третьем году жизни активные движения ребенка составляют 60% времени бодрствования. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие движений, освоенных в раннем детстве (ходьба, бег, лазанье и ползание, бросание, передвижение по уменьшенной и ограниченной опоре, сохраняя равновесие и др.) в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности детей. Обращать внимание на улучшение координации движений, повышение их экономичности и ритмичности.
- Необходимо постепенно приучать детей соблюдать заданное направление движения; изменять направление и характер действия в соответствии с сигналом, командой воспитателя; прекращать или начинать движение, переходить от одних движений к другим.
2. В этом возрасте важно приучать детей действовать согласованно, одновременно начиная и заканчивая движения, действовать в коллективе дружно, совместно играть в подвижные игры, выполнять упражнения в соответствии с показом и словесными указаниями взрослого. Большое внимание уделять развитию самостоятельности детей в двигательных действиях.
3. Особое внимание уделять бегу, ходьбе, прыжкам, метанию, лазанью. Упражнения во всех видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, обогащают их двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, различных жизненных ситуациях. Разнообразие основных движений дает возможность развивать и двигательные качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость), формировать осанку, правильное телосложение.

Вторая младшая группа

1. Особое внимание обращать на развитие самостоятельной двигательной деятельности детей посредством создания благоприятных условий, накопления индивидуального опыта в разнообразных видах движений в играх, быту, упражнениях на занятиях. Постепенно приучать к правильным, более экономным формам движений.
2. Развивать умение выслушивать пояснения, следить за показом и выполнять предложенные воспитателем движения.
3. Обучение движениям на занятиях должно быть более систематизированным, чем в предыдущей группе. Но дети еще не обладают способностью вычленять и анализировать результат своих действий, они увлекаются прежде всего самим движением. Главное в этом возрасте — активное, многократное повторение предлагаемых упражнений. Но повторение должно быть разнообразным, т.е. движение следует выполнять много раз, но с разными предметами, в разных условиях, с разным пояснением и др. Постепенно воспитатель добивается определенного сходства движений детей с образцом. Способность детей следить за показом, сопровождаемым пояснениями воспитателя, возрастает. И все-таки от детей не следует еще требовать полной четкости и координации в качестве выполнения всех движений.

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

1. Учить по команде воспитателя быстро становиться в круг, пары и друг за другом, применяя различные приемы. Например, задание «встать в круг» может быть выполнено по-разному: предварительно нарисовать круг, выложить круг из лент или из опавших листьев и т.д.
2. Во время выполнения различных построений использовать зрелищные ориентиры: «Повернитесь к стене, к окну, ко мне» и т.д. Особенно необходимы ориентиры при поворотах на месте.

3. Удобно использовать нанесенные линии, раскрашенные различными красками: круг — красной, продольные линии — построение в шеренгу — зеленой, продольные линии — построение в колонну — белой и т.д. Используемые средства менять как можно чаще.

ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

1. С помощью разнообразных заданий, упражнений, укрепляющих мышцы ног, стопы, способствующих сохранению равновесия, обучать детей правильной ходьбе, легкой, непринужденной, со свободными, естественными движениями рук.
2. Использовать приемы наблюдения в природе, в жизни: как ходят маленькие дети, взрослые люди, папы и мамы, бабушки и дедушки; или образы животных: как ходят лошадки, как ходят курочки, петушки и т.д.
3. Учить аккуратно обходить предметы, стоящие на пути, постоянно усложняя задание.
4. В этом возрасте детей не обучают определенным способам бега. Главным остается воспитание умений согласовывать свои действия с движениями других детей, не сталкиваться во время встречного бега, не наталкиваться на предметы, обегать их.
5. С помощью упражнений, заданий стремиться к тому, чтобы дети бегали равномерно, избегая мелких, семенящих шагов, чтобы не бежали на подусогнутых ногах, сильнее отталкивались. Именно слабая недостаточная сгибательная фаза колена дает небольшую скорость бега.
6. Учитывать условия, в которых происходит обучение детей бегу, и условия, в которых им придется бегать в дальнейшем. Так, бежать легко, мелкими и частыми шагами, ставя ногу с передней части стопы (лучше в небольших помещениях). Бег свободный, широким шагом с постановкой ноги с пятки и перекатом целесообразен в упражнениях, проводимых в природных условиях.
7. Демонстрируя разные способы бега, воспитателю не следует добиваться точного повторения их детьми. Они могут бегать произвольно. Упражняясь, дети приучаются бегать сравнительно легко, естественно размахивая руками. Постепенно развивается ритмичность движений без указаний со стороны воспитателя.
8. Основная задача при выполнении всех видов прыжков в данном возрасте — приучить детей легко приземляться, мягко сгибая ноги, как бы немного приседая и тотчас снова выпрямляясь. На другие элементы прыжка — исходное положение, толчок и взмах руками — в младших группах меньше обращают внимание.
9. Обучение детей прыжкам следует начинать с наблюдений: «Как подпрыгивают воробьишки, зайчики». Детям этого возраста доступны подпрыгивания на обеих ногах на месте, легкие подскоки с небольшим продвижением вперед.
10. Упражнения для подпрыгивания вверх проводятся с помощью предметов, заданий и т.д.: «Коснись подвешенного шарика», «Поймай комара, бабочку». Предмет касания должен находиться на доступной высоте и быть расположенным несколько впереди ребенка.
11. Учить спрыгиванию с высоты (прыжки в глубину), опускаясь на обе ноги сразу, сначала на носочки и сгибать колени, смотреть вперед, а не под ноги.
12. Учить прыгать в длину с места, начиная разучивание с очень простых непринужденных заданий: перепрыгивание через линию, через «ручеек», через «лужицу», из обруча в обруч и т.д. Игровые приемы позволяют детям прыгать в свойственной им манере и гораздо успешнее овладевать правильной техникой выполнения прыжка.

БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ

1. Главная задача в обучении бросанию и ловле мяча и других предметов — обеспечить детям возможность произвольно упражняться в действиях с мячом, чтобы у них появилась определенная непринужденность в движениях с предметом (держат, брать, класть, переносить, катать и т.д.).
2. При бросании в цель и на дальность воспитатель показывает наиболее необходимые варианты, не требуя точного воспроизведения движения всеми детьми. Показывая, разъясняя, что попадать в корзину или ящик легче, бросая предмет снизу двумя или одной рукой перед собой, большой мяч лучше бросать двумя руками от груди.
3. Метание вдалеку выполняется тоже произвольно, но с предварительным показом воспитателей — бросать одной рукой от плеча. Важно напоминать, чтобы дети бросали мяч, мешочек не вперед-вниз, а вперед-вверх, этим увеличивается дальность броска.

ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬ

1. У большинства четырехлетних детей наблюдается хорошая координация движений во время ползания. Поэтому у воспитателя не возникает необходимости предлагать детям специальные упражнения для развития этого движения. Важно, чтобы дети проползали указанное расстояние. Применяется главным образом ползание на четвереньках: опираясь на колени и ладони или ступни и ладони — «по-медвежьи». Ползание на животе встречается в случаях подлезания под достаточно низкие предметы, например, гимнастическую скамейку, или переползание через них.
2. Лазанье требует большого напряжения внимания, значительной мышечной силы и ловкости. Эти качества еще слабо развиты у детей. Лазанье по стремянке, гимнастической стенке дети четвертого года жизни выполняют произвольно. Необходимо лишь показать и объяснить, как захватывать рейку руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и как правильно ставить на рейку ноги (серединой стопы). Во время лазанья воспитатель находится у снаряда, подбадривая детей и напоминая им о том, как выполнять упражнения. В случае необходимости он поддерживает ребенка.

РАВНОВЕСИЕ

1. Выполнять в основном упражнения, связанные с перемещением ребенка в пространстве, т.е. упражнения динамические (ходьба и бег по линиям, доске, скамейке, кружение и т.п.).
 2. Использовать упражнения в равновесии, основанные на быстрой смене положения тела (быстро сесть и встать, лечь и сесть и т.п.), на вращениях, контрастной смене движений (на бегу по сигналу остановиться; во время ходьбы низко присесть, встать и продолжить ходьбу).
 3. Применять упражнения на повышенной и уменьшенной опоре. Эти упражнения требуют необходимой страховки воспитателем.
 4. Упражнения на равновесие проводить в различных формах, особенно обращая внимание детей на необходимость этого качества в жизненных ситуациях.
1. Выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, для ног и туловища, с предметами и без них. В этой возрастной группе от детей не требуют четкого и точного воспроизведения всего упражнения в целом. Однако правильное выполнение отдельных его элементов уже возможно.
 2. Выполнять поставленные в упражнении задачи помогают подражательные действия, конкретные задания с определенными ориентирами (предмет, цвет предмета, метод его нахождения, особый способ манипулирования с предметом.)
 3. При выполнении упражнений дети должны дышать глубоко, не задерживая дыхания, сочетать дыхание с ритмом движений. Для уточнения момента выдоха детям можно изредка предлагать произносить некоторые звуко сочетания или слова типа: «ух», «уф», «вниз».

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. В спортивных упражнениях (катание на санках, скольжение по ледяной дорожке, катание на велосипеде, купание) формировать умения и навыки в условиях прогулок, разнообразных спортивных развлечений.
2. Особое внимание в процессе выполнения спортивных упражнений обращать на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Основным содержанием подвижных игр должно оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспорта, различных видов предметной деятельности детей.

2. Основными требованиями являются: воспитание умения действовать сообща, сдерживать себя; начинать и заканчивать движения по указанию воспитателя и в соответствии с сюжетом игры; двигаться определенным способом в заданном направлении; обращать внимание на выразительность движений (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3. Формировать умение ориентироваться в пространстве путем увеличения самостоятельного выполнения движений детьми.

Средняя группа

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они обычно берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности двигательного действия, ребенок выполняет его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что все сделал правильно. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность еще тесно переплетается с игровой. В этом периоде в образовательном процессе по физическому воспитанию необходимо руководствоваться следующим:

1. Обучение движениям проходит не только в обобщенном виде, происходит переход к разучиванию отдельных составных частей, элементов движений, отдельных поз, положений.

2. Ставятся задачи достижения точности и правильности выполнения упражнений в соответствии с образцом и растущими возможностями детей воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий.

3. Учить детей различать, запоминать и применять разные способы движения в различных условиях, специально организованных воспитателем.

4. Приучать детей к оценке своих движений и движений товарищей в беседах на занятиях.

ПОСТРОЕНИЕ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

1. Путем интересных разнообразных заданий совершенствовать навыки самостоятельного построения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу, используя звуковые, зрительные сигналы и т.д.

2. Перестроение из одной колонны или шеренги в несколько звеньев проводится по заранее обозначенным местам в предварительно распределенными группами детей.

3. Направо, налево и кругом дети поворачиваются, переступая на месте.

4. Указания для построения, перестроений и поворотов воспитатель дает в форме простого распоряжения, а не команды: «Ребята, подойдите ко мне», «Повернитесь направо» и т.д.

ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

1. Формировать правильную осанку в ходьбе, постоянно напоминая детям, чтобы они держали спину прямо и не опускали голову. Проводить различные конкурсы во время занятий: «Образцовая походка», «Красота в ходьбе»; задания: «Покажем, как мы ходим», «Оценим себя в ходьбе» и т.д.

2. Учить детей использовать разные, уже знакомые им способы ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба приставным шагом и др.) в условиях игр, в быту, направляя их внимание на то, где необходимо применить эти способы.

3. Чтобы избежать излишнего напряжения в движениях рук во время ходьбы, связанного с недостаточной координацией, лучше не концентрировать внимание на недостатках, а отвлекать от этих ошибок, используя игровые задания.

4. Учить детей быть ведущими в ходьбе.

5. Специальные упражнения, совершенствующие навыки пятилетних детей в беге, направлены на решение двух основных учебных задач (развитие равномерности бега и активный вынос бедра вперед и поднимание его). Для формирования этих качеств детям необходимо давать задания, приучающие их сильнее отталкиваться от земли и выше поднимать бедро вперед, делая более широкий шаг.

6. Показывая и поясняя правильную технику бега, воспитатель не требует от детей ее воспроизведения. Излишняя концентрация внимания детей на отдельных компонентах бега нередко ведет к напряженности движений, что крайне нежелательно. Почти все упражнения в беге хорошо выполнять под музыкальное сопровождение.

7. В прыжках помимо дальнейшего освоения мягкого и координированного приземления добиваться правильного исходного положения в подготовительной фазе прыжка и сочетания с отталкиванием взмаха руками вперед-вверх.

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ

1. Упражнять детей в разных способах ползания: на четвереньках с опорой на колени и на предплечья, пальцы рук вытянуты вперед; по гимнастической скамейке, захватывая руками края скамейки, передвигаясь по наклонным доскам; ползая по круглому бревну и т.д.

2. Усложнять задания в лазанье. Во время лазанья воспитатель всегда находится у пособия, готовый в любой момент оказать ребенку помощь.

КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ

1. Совершенствование силы отталкивания мяча происходит с помощью упражнений в прокатывании мячей, катании обручей. При этом катание, прокатывание вокруг предметов, самих предметов дает колоссальные ощущения, с помощью которых ребенок естественным образом постигает смысловое значение заданий: куда, зачем, кому, как, с какой скоростью, с какой силой, в какой момент и т.д.

2. В этом возрасте необходимо учить правильному броску мяча из-за головы двумя руками.

3. При метании в цель и на дальность особое внимание обращать на то, чтобы дети не задерживали в руках предмет и не бросали его вниз.

4. Для совершенствования навыков метания большое значение имеет эмоциональность проведения упражнений. Этому способствуют интересные игровые задания: «Сбей колпак», «Попади в обруч» и др. Важно, чтобы дети сами видели результаты своих действий. Такие игры, в которых звенит колокольчик в результате меткого попадания, сваливается колпак и др., вызывают у детей интерес и желание повторять эти движения.

РАВНОВЕСИЕ

1. Задания в равновесии на пособиях (скамейке, кубе, бревне, мяче) требуют от детей большого внимания, сосредоточенности. Воспитателю необходимо ровным, спокойным тоном подбадривать детей, помогать им успокоиться, сосредоточиться, чтобы правильно и четко выполнить упражнение.

2. Особое значение по-прежнему имеют упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве, быстрой сменой положения тела и направления, вращением, неожиданными остановками и т.д. Эти упражнения можно выполнять в организованных игровых ситуациях.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Основная часть общеразвивающих упражнений должна быть основана на действиях с предметами и имитационных действиях.

2. Следить за дыханием детей, напоминать о необходимости полного выдоха, подсказывать, когда его лучше сделать.

3. Значительное место занимают имитационные движения. Воспитатель побуждает детей к передаче разных образов посредством впечатлений, полученных при чтении сказок, рассказов, рассматривании картин., Поощрять самостоятельность детей в поисках новых средств для передачи образа.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Для организации спортивных упражнений на санках, лыжах, велосипеде, в упражнениях на скольжение при плавании воспитатель придумывает разнообразные игровые задания с целью формирования положительного отношения к занятиям спортом, его видам.

2. Необходимо, чтобы в процессе формирования спортивных и интересов простейшие умения и навыки, предусмотренные программой, осваивались детьми самостоятельно и с помощью воспитателя.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Как можно шире разнообразить сюжеты подвижных игр, связав их с растущими представлениями и знаниями детей о явлениях окружающей жизни.

2. Ни в коем случае нельзя в подвижной игре злоупотреблять указаниями и требованиями в отношении точности и правильности движений — это снижает эмоциональность игры, активность ее участников, разрушает самостоятельное решение игровых задач.

Старшая группа

Движения шестилетнего ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует их делать так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает представление о движении, его направлении, последовательности выполнения его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Старшие дошкольники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается.

1. В этом возрасте в физическом образовании детей необходимо учитывать следующие особенности: При обучении технике движений давать представление о разнообразных способах движений, их назначении, сходстве и различии в силе, скорости, направлении, характере, сложности.

2. Приучать отвечать на вопросы воспитателя, анализировать простые движения, оценивать их качество, вычленять ведущие фазы, исправлять ошибки.

3. Больше внимания уделять развитию двигательных качеств, особенно скоростно-силовых и ловкости в упражнениях и подвижных играх без специальных средств и методов.

4. Использовать соревновательный метод, направленный на выявление количественного и качественного результата движения ребенка.

5. Развивать коллективные формы соревнования.

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

1. При построениях учить детей соблюдать определенный порядок: становиться по росту, равняться в затылок друг к другу в колонне, выравнивать шеренгу по носкам.

2. Осваивать с детьми прием расхождения из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

3. Осваивать различные способы размыкания. В кругу и в шеренге подать детям команду разомкнуться на вытянутые руки в стороны, в колонне — на вытянутые руки вперед.

4. Учить детей поворачиваться направо, налево, кругом.

5. Строевым упражнениям рекомендуется обучать дошкольников, отводя на это 1—2 мин. Для совершенствования навыков построения включать его в каждое занятие, но так, чтобы дети не ощущали к нему неприязни и с охотой выполняли.

ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ

1. Совершенствование навыков ходьбы, развитие непринужденности в движениях рук, положении корпуса осуществляются в индивидуальных заданиях с помощью разнообразных коллективных упражнений в ходьбе во время групповых передвижений по залу разными способами.

1. Во время выполнения индивидуальных заданий дети те-1 руются, движения их становятся скованными, неритмичными, к

2. Во время ходьбы постоянно напоминать детям, чтобы они! не задерживали дыхания, дышали ритмично, делали на 2— 3 шага вдох, а на последующие 3—4 — выдох.

3. Совершенствуя бег, отрабатывать непринужденную постановку корпуса и головы, спокойное и равное положение плеч, активное движение рук, энергичное отталкивание и подъем бедра вверх.

4. Специальное место отводить упражнениям на вынос голени маховой ноги вперед, на увеличение длины шага.

5. Использовать разные виды бега: медленный, со средней скоростью, быстрый, равномерный и с изменениями скорости, с дополнительными заданиями, с преодолением препятствий.

6. Дозировать физическую нагрузку в беге можно, изменяя способ бега, дистанцию и количество ее отрезков, уменьшая или увеличивая интервалы отдыха между пробегами, варьируя скорость.

7. Использовать различные виды прыжков: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места, прыжки в высоту и в длину с разбега, а также прыжки со скакалкой.

8. При подпрыгивании учить детей не только мягко приземляться, но сильнее отталкиваться от земли, пола, чтобы подпрыгнуть выше. Многократное непрерывное выполнение подскоков применять как упражнение на выносливость.

9. Упражнения в прыгании чаще всего проводить в сочетании с другими видами движений, например, после выполнения упражнений в равновесии. Особое внимание обращать на мягкое и устойчивое приземление.

10. Для разучивания некоторых элементов прыжка в длину с места применять простейшие подводящие упражнения. Более всего совершенствованию техники прыжков в длину с места способствуют непосредственные упражнения в них. Систематическое повторение прыжков приводит к значительным результатам.

11. При обучении прыжку в высоту важно, чтобы вначале дети научились после небольшого разбега преодолевать препятствие, не останавливаясь перед ним и не набегаая на него, а также отталкиваться после разбега одной ногой — правой Или левой, какой ребенку удобнее.

12. Во время выполнения прыжков в высоту с разбега воспитатель должен стоять с той стороны, где дети приземляются, чтобы в случае необходимости оказать помощь.

13. Эффективность прыжка в длину с разбега тоже зависит главным образом от разбега и отталкивания. Важно суметь совершить отталкивание при большой скорости бега.

14. При разучивании прыжков со скакалкой сначала дети осваивают упражнения с длинной скакалкой, состоящие из про-беганий, перепрыгиваний, прыжков.

15. Скакалку вращать по отношению к занимающемуся вперед.

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ

1. Упражнения в ползании особенно благоприятны для развития силы рук, плечевого пояса и туловища.
2. Упражнения в ползании, переползании необходимо сочетать с другими движениями.
3. Для подлезаний и пролезаний удобны приставные лестницы.
4. В упражнениях в подтягивании на скамейке на коленях, передвижении с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на бревне, необходимо особенно тщательно варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей. Следить, чтобы после упражнения дети расслабляли руки и плечи, делали несколько глубоких вдохов и выдохов.
5. Уделять достаточно времени лазанию по вертикальным лестницам, трибунам, гимнастическим стенкам.
6. Знакомить детей с лазаньем чередующимися шагами од-, ноименным и разноименным способами. В разноименном способе движение начинается правой рукой и левой ногой, потом в него включается левая рука и правая нога и т.д. В одноименном способе движение совершается правой рукой и правой ногой, а затем левой рукой и левой ногой.
7. Необходимы условия для выполнения детьми подготовительных упражнений и ознакомления лазанья по канату.

КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ

1. Развивать умение соблюдать точное направление и соизмерять прилагаемые усилия при попадании в предметы и прокатывании мячей между предметами.
2. Упражнять в бросании и ловле мяча. Дети должны уметь ловко принимать мяч, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях.
3. Упражнять в передаче мячей из рук в руки, стоя в кругу, в шеренгах, в колоннах, сидя на гимнастических скамейках.
4. Уделять внимание индивидуальной работе с детьми. В упражнениях с участием взрослых навыки ловли мяча формируются более успешно.
5. Упражнять в ведении мяча мягкими и плавными движениями, осуществлять отбивание мяча об пол как на месте, так и с продвижением вперед.
6. Упражнять в метании вдаль и в цель. Эффективности метания способствует умение занимать удобную подготовительную позу.
7. На этапе совершенствования движений метания следует обратить внимание детей на то, что замах совпадает со вдохом, момент броска — с выдохом. В основном при выполнении этих упражнений дети дышат произвольно.
8. Упражнения с набивными мячами (бросание из-за головы, снизу из разных исходных положений и др.) способствуют развитию силовых качеств, полезны для формирования осанки, стопы.

РАВНОВЕСИЕ

1. В основу формирования навыков равновесия должны быть положены движения, которые завершаются устойчивым статическим положением: устойчивое приземление после различных прыжков, подпрыгиваний, соскоков; сохранение устойчивого положения тела в заданной позе после поворотов, приседаний, наклонов и т.п.
2. Необходимо помнить, что длительное сохранение определенных положений рук утомляет дошкольников, даже старших. Надо предлагать детям менять положения рук при упражнениях на равновесие, предусматривать свободное балансирование руками.
3. Для упражнения на равновесие используются ползание и ходьба на четвереньках в разных условиях; кружение, балансирование.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. В старшей группе в общеразвивающих упражнениях в основном закрепляются навыки элементарных движений отдельных частей тела: сгибания, разгибания, вращения, повороты, наклоны и т.п.
2. Имитационные упражнения в этой группе занимают меньше места. Дети выполняют общеразвивающие упражнения по показу воспитателя, и на основе его объяснения.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Спортивные упражнения включают в содержание занятий с учетом реальных условий работы детского сада и проводят в соответствии с методическими особенностями разучивания каждого вида упражнений. В спортивных упражнениях готовить детей к овладению способами действий, подготавливать их к участию в таких спортивных играх, как городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей; учить катанию на санках, скольжению по ледяным дорожкам, ходьбе на лыжах, езде на велосипеде, купанию с подготовкой к плаванию.
3. Навыки и умения, приобретенные в подготовительных спортивных упражнениях, закреплять в играх.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Желательно соотносить содержание и организацию подвижных игр со временем года, состоянием погоды, местом проведения, периодом прохождения определенного раздела программы. Учитывать интересы и желания детей, их подготовленность.
2. Помнить, что подвижные игры относятся к играм с правилами. Для обучения детей подчинению правилам, содержащимся в обычных подвижных играх, важно опираться на роль и воображаемую игровую ситуацию.
3. Суть подвижной игры должна заключаться в выполнении разнообразных движений в разных ситуациях.
4. Стремиться развивать творчество через специфическое воссоздание деятельности персонажа, обыгрывание предметов, создание образов.
5. Направлять детей на поиск эффективных путей для решения поставленных задач. Ребенок должен выбрать двигательное действие или способ его выполнения, который позволит успешно решить двигательную задачу за наименьшее время. Причем средство и способ достижения положительного результата в одной и той же игре не остаются постоянными, они согласуются со складывающейся обстановкой.
6. Дошкольников в подвижной игре увлекает возможность преодолевать трудности. Наибольшее увлечение наблюдается при достижении успеха, сопряженного с определенными усилиями. В связи с этим необходимо обеспечить постепенность усложнения условий выполнения основных движений, развития умения действовать целесообразно.

ПРИМЕРНОЕ ЗАНЯТИЕ «ЛЮБИМЫЙ ЦИРК» (IV квартал)

- Задачи:** 1) совершенствовать технику бега; 2) совершенствовать технику метания; 3) упражнять в равновесии.
- Оснащение занятия:** разноцветные султанчики (по количеству детей в группе), скамейки (маленькие кустики), цветные плетеные шнуры, мешочки с песком, ленточки.
- Ход занятия.**
1. **Воспитатель.** Ребята, вы любите цирк? Вы в цирке были? Вам понравилось? Хотите изобразить цирк? Представьте, что вы в цирке. Все превращайтесь в цирковых лошадок. Наденьте султанчики на голову и бегите друг за другом по кругу. По сигналу «найди пару» каждый должен найти лошадку с султанчиком своего цвета (1 мин, темп бега средний).

Бег парами друг за другом (50 с).

Бег парами врассыпную по всей площадке. По сигналу «найти пару», найдите лошадку с султанчиком любого вашего цвета.

Бег с прыжками (галопом) друг за другом (20—40 с).

Бег с препятствиями (скамейки, кустики). Бегите легко, прыгайте осторожно (1 круг).

Ходьба друг за другом. Головой «мотайте» вниз-вверх, поворачивайте в стороны (1 круг).

Упражнение на дыхание на месте. Во время выполнения упражнения на дыхание бейте «копытцами» о землю (пол). *Продолжительность 10—15 с.*

II. Внимание! Внимание! Все участники представления занимают места на арене цирка.

Дети строятся в круг на спортивной площадке.

Раз, два, три, четыре, пять! Только чур не прозевать! То, что клоун вам покажет, Надо дружно повторять.

Общеразвивающие упражнения

1. «Штангисты». Исходное положение — основная стойка. Пальцы сжать в кулаки, поднимаем руки вверх, смотрим на них и опускаем вниз (3—4 раза, 3 подхода). Перед каждым подходом представим, что вес штанги увеличился.

2. «На арене — боксеры». Станьте в стойку. Правая рука впереди, руки согнуты у груди, пальцы сжаты в кулаки. Боксируем (15—20 с). Повернитесь лицом друг к другу в парах. Аккуратно боксируем в парах. Друг друга не задевать, мы еще не настоящие боксеры (10—15 с).

3. А вот появился «любопытный клоун». Все зрители радуются. Превращайтесь в клоунов. Расставьте чуть-чуть пошире ноги, руки на пояс. Поворачиваемся вправо, правая рука ко лбу; влево, левая рука ко лбу. Подурачьтесь немножко, поддержите себя за нос, ушки (10—15 с).

4. А вот появился на арене еще один клоун, «веселый клоун». Прыжки, ноги в стороны, вместе, с хлопком над головой; прыжки на двух ногах с поворотом вправо-влево; прыжки попеременно на правой, левой ноге с переходом на ходьбу (6—8 прыжков каждого вида).

Основные движения

1. Бег по площадке (200—250 м со средней скоростью). Как лошадки.

2. А вот появились медведжата. Устроим соревнование «Кто дальше бросит мешочек». Метание мешочков правой (левой) рукой способом из-за головы (6—8 раз).

3. «На арене — канатоходец». Ходим по плетеному шнуру, положенному на земле, на спине (лопатках) держим мешочки с песком (3—4 раза).

4. Появился «клоун-ловишка». Он предлагает нам поиграть с ним. Возьмите ленточки, заправьте их сзади в трусики. Постройтесь в круг. В центре «клоун-ловишка». Дети, подойдите поближе к клоуну. Как только услышите сигнал «лови», разбегайтесь по площадке. «Клоун-ловишка» будет стараться вытянуть у вас из-за пояса ленточку. У кого вытянет клоун ленточку, тот выходит из игры. Приготовились... «Лови!» (4—5 раз).

III. По сигналу «Ленточки вверх!» идем по всей площадке, держа ленточку за оба конца над головой; по сигналу «Ветерок» идем, «взмахивая ленточками» (15—20 с).

Идем в группу, снимаем спортивные костюмы, растираемся полотенцем.

Просите еще раз побывать в цирке? Вам понравилось? Хорошо! Побываем.

Методические рекомендации

1. Обращать внимание на технику бега, метания.
2. При выполнении упражнения «Боксеры» обращать внимание детей на отношение друг к другу. Не допускать случаев травматизма при выполнении упражнений в парах.
3. Обращать внимание детей на образность самовыражения в каждом здании.

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Физическое воспитание и образование имеют решающее значение для нормального физического развития ребенка, охраны и укрепления здоровья, развития его двигательной сферы, духовных и нравственных качеств.

Следовательно, в процессе физического образования и воспитания дошкольника необходимо создать такие условия для его развития, в которых раскрывались бы во всей полноте его физические и духовные возможности. Это касается биологической и социальной сущности, чувственно-эмоциональных и умственных особенностей ребенка и его волевых качеств.

Постоянное и последовательное физическое совершенствование детей регламентируется соответствующей направленностью оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы при соблюдении следующих условий:

- требуемый подбор физических упражнений;
- соответствующая данному возрасту методика занятий;
- квалифицированная работа персонала детского сада в процессе физического воспитания.

Общая цель предлагаемой программы — оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства. Указанная цель в зависимости от направления программы конкретизируется общепедагогическими задачами.

Задачи:

оздоровительного направления — обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей;

воспитательного направления — обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

образовательного направления — обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Решение задач основных направлений программы предполагает учет периодов возрастного развития детей.

Таблица 1

Возраст	Периоды		Возрастные группы дошкольных учреждений
	по биологическим признакам	по организационно-педагогическим признакам	
1—10-й дни	Новорожденный	Ранний возраст	Первая
1-й год	Грудной возраст		Вторая
2—3-й год	Раннее детство	Младший дошкольный возраст	Первая младшая Вторая младшая
4—5-й год	Первое детство	Средний дошкольный возраст	Средняя
6-й год		Старший дошкольный возраст	Старшая

Периоды развития детей дошкольного	Продолжительность занятий по возрастным группам					
	Первая раннего возраста	Вторая раннего возраста	Первая младшая	Вторая младшая	Средняя	Старшая
Утренняя гимнастика		4—5 мин	4—5 мин	5—6 мин	6—8 мин	8—10 мин
Физкультурные минутки		Ежедневно	1—3 мин			
Физкультурные забавы	Ежедневно					
	4—5 мин	8—10 мин	10—15 мин	15—20 мин	20—25 мин	25—30 мин
Физкультурные праздники				4 раза в год 30 мин	5 раз в год 30 мин	6 раз в год 30 мин

Таблица 21

Формы работы по физическому воспитанию и их

Формы работы	Продолжительность занятий по возрастным группам					
	Первая раннего возраста	Вторая раннего возраста	Первая младшая	Вторая младшая	Средняя	Старшая
Физкультурные занятия	Ежедневно, индивидуальные или групповые 6—10 мин	2 раза в по подг 10—15 мин	неделю руппам 15—20 мин	3 раза в н со всеми 2 раза е 15—20 мин	еделю однс детьми, в о время щ 20—25 мин	временно ом числе югулок 25—30 мин

Самостоятельные физкультурные занятия	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей, проводятся под наблюдением воспитателя, под контролем родителей и вместе с ними
---------------------------------------	--

Развитие движений у ребенка происходит в определенном порядке: вначале появляются движения головы, затем переворачивается на живот и начинает ползать. Одновременно развиваются умения хватать, стоять, сидеть, желание ходить. Появление двигательных умений зависит от индивидуальных особенностей малыша. Различные физические упражнения, способствующие Заниматься физкультурой следует в часы бодрствования, соблюдая при этом следующие условия:

1. Время для занятий должно быть точно определено в режиме дня. Желательно проводить их в первой половине дня и не раньше чем через 40 мин после еды.
2. Продолжительность занятий 5—6, затем 10—15 мин в день.
3. Занятия с грудными детьми проводятся в хорошо проветренной комнате при температуре не ниже 20°C.
4. Детям в возрасте до 1 года 2 месяцев следует заниматься обнаженными.
5. Лучшее место для занятий с малышами до одного года — стол, накрытый сложенным вчетверо байковым одеялом, поверх которого положены клеенка и чистая простынка (высота стола 75 см, длина 90, ширина 70 см).
6. Перед занятиями надо вымыть руки теплой водой и насухо вытереть их, ногти должны быть коротко острижены.
7. Приступая к упражнениям, связанным с движениями рук и ног, необходимо предварительно помассировать их; перед упражнениями для туловища сделать массаж живота и спины.
8. Во время занятий надо быть приветливым с малышом, постоянно разговаривать, улыбаться, хвалить его. Если ребенок плачет, упражнения проводить нельзя.
9. Огромное значение для малыша во время занятий имеют игрушки — шары, кольца. Они должны быть яркими, подвижными и звучащими.
10. Начинать занятия надо с легких упражнений. Не рекомендуется длительно упражнять одни и те же группы мышц.
11. После упражнений ребенка необходимо завернуть в теплую пеленку и уложить в постель на 25—30 мин. В холодную погоду его можно вынести на улицу, но только через час после

занятий.

Таблица 3

Упражнения для детей первого года

п/п	Виды упраж-	Возраст (месяцы)											
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Упражнения, способствующие развитию мышц спины, живота, верхних конечностей и совершенствованию двигательных умений в горизонтальном положении													
1	Рефлекторное ползание на животе	+	+	+									

e

полноценному развитию высшей нервной деятельности ребенка, можно проводить уже с месячного возраста.

№ п/п	Виды упражнений	Возраст (месяцы)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	То же в подувертикальном положении	+	+	+									
3	То же, на спине	+	+	+	+								
4	То же, повороты вправо, влево	+	+	+	+								
5	Слуховые, зрительные сосредоточения	+	+	+									
6	Рассматривание игрушки с приподниманием плечевого пояса			+	+								
7	Активные повороты без помощи					+	+	+	+	+	+	+	+
8	То же, с помощью			+	+	+							
9	Ползание за игрушкой с помощью			+	+								
10	Ползание за игрушкой без помощи						+	+	+	+	+	+	+
11	Захватывание игрушки			+	+	+	+						
12	Упражнение на сопротивление				+	+		+	+	+	+	+	+
13	Хватание игрушки из положения на животе					+	+	+	+	+	+	+	+
14	То же, из положения на спине					+	+		+	+	+	+	+
15	Вползание на наклонную плоскость									+	+	+	+

Упражнения на развитие умения стоять, ходить												
1	Подтанцовывать			+								
2	Сопротивляться				+	+	+	+		+	+	+
№ п/п	Виды упражнений	Возраст (месяцы)										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	Вставать на ножки в упор						+	+	+	+	+	+
4	Вставать на ножки с помощью					+	+	+	+	+	+	+
5	По команде «сесть», «встать»						+	+	+	+	+	+
6	Доставать игрушки, находящиеся на высоте									+	+	+
7	Вставать на кубик									+	+	+
8	Приседать										+	+
Упражнения, способствующие развитию умения сидеть												
1	Попытка к присаживанию				+	+						
2	Присаживание, держась за руки					+	+	+	+		+	
3	То же, с небольшой опорой							+	+	+	+	+
4	То же, по команде									+	+	+

Методические рекомендации

1. Упражнения должны соответствовать двигательным умениям детей (не возрастным, а фактическим), способствовать появлению новых.
2. Упражнения на стояние, сидение можно проводить при хорошем тоне мышц живота, спины и нижних конечностей, т.е. при выраженных умениях двигаться в горизонтальном положении.
3. В каждое занятие должны включаться упражнения, способствующие развитию мышц спины, живота.
4. Упражнения сопровождаются речевыми указаниями, словами; с **7—8** месяцев стараться вызвать упражнение по слову.

Развитие детей первого года жизни												
№ п/п	Умения	Возраст (месяцы)										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Движения в горизонтальном положении												
1	Держать голову в положении лежа на животе	+	+									
2	То же, с упором на предплечье			+								
3	То же, с упором на кисти			+	+							
4	Держать голову в вертикальном положении	+	+									
5	Приподнимать плечо и плечевой пояс, лежа на спине		+	+								
6	Попытка повернуться на бок				+	+						
7	Поворот на живот					+	+					
8	Поворот на живот, затем на спину					+	+					
9	Попытка к ползанию				+	+						
10	Ползать						+	+	+	+	+	
11	Влезать на предмет									+	+	
12	Подлезать под предмет										+	
Развитие умения сидеть												
1	Приседать при поддержке за обе руки			+								
2	То же, за одну руку				+							
3	То же, за предмет					+	+	+				
4	Самостоятельно присаживаться из различных положений								+	+		-

п/п	Виды упражнений	Возраст (месяцы)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Развитие умения стоять											
1	Стоять при поддержке под мышки		+	+							
2	То же, при поддержке за обе руки				+	+	+	+			
3	То же, при поддержке за одну руку								+	+	
4	То же, с малой опорой								+	+	+
5	Вставать из любого положения (лежа, сидя)										+

п/п	Умения	Возраст (месяцы)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	Активно удерживать игрушки				+	+							
4	Активно играть с предметами					+	+						
Развитие речи													
1	Гулит	+											
2	Певуче гулит		+	+									
3	Ответные звуки				+	+							
4	Лепечет					+	+						
5	Произносит отдельные слоги							+	+				
6	Громко и долго повторяет слоги за взрослыми									+	+	+	
7	Произносит простые слова (мама, баба)										+	+	
8	Более сложные слова											+	+

ВТОРОЙ ГОД ЖИЗНИ

Дети в возрасте от года до двух лет проявляют высокую степень подвижности. Это позволяет им быстрее развиваться умственно, физически, нравственно, эстетически. Поэтому необходимо создать такую обстановку, при которой они могли бы удовлетворить потребности в движении. Необходимо соблюдать следующие условия:

1. На занятиях физическими упражнениями учитывать психолого-физиологические особенности ребенка.
2. В процессе выполнения физических упражнений, игр следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, чередовать движения с отдыхом.
3. Приобрести для занятий необходимое количество предметов, которые должны способствовать развитию движений: шары, мячи, различные по величине и цвету, цветные кубики высотой 5—20 см, палки длиной 25—40 см, кольца диаметром 8—18 см и толщиной 3—6 см, обручи и другие.
4. Учитывать гигиенический фактор, который является своеобразным средством физического воспитания. Несоблюдение чистоты помещения, игрушек, одежды может привести к различным заболеваниям и снизить положительное влияние физических упражнений на развитие малыша.
5. Помнить, что физические упражнения, игры, прогулки на воздухе способствуют выработке приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре окружающей среды, выработке координации движений, развитию необходимых для жизни двигательных умений.
6. Включать в занятия физические упражнения и игры, в основном имитационного характера.
7. При подборе физических упражнений и игр нужно предусматривать разнообразие движений, их равномерное влияние на развитие различных мышечных групп.

№ п/п		1 г. 5 мес.— 1 г. 8 мес.			1 г. 8 мес.— 2 г.	
Упражнения на развитие умений стоять, ходить, бегать						
1	Первые самостоятельные шаги	+				
2	Ходьба	+				
3	То же, по дорожке			+		+
4	Перешагивать через палки			+		+
5	Ходьба по доске			+		+
6	То же, по наклонной плоскости				+	+
7	Попытки бегать			+		
8	Бег за игрушкой				+	+
9	Игра «Догоню-догоню»			+		
10	Игра в «лошадки»					+
Упражнения на развитие умений лазать, ползать, перелезть						
1	Проползать через обруч	+				
2	То же, под препятствием	+		+		
3	Залезать на предмет	+			+	+
4	Подползать под веревку			+		+
5	Перелезть через бревно			+		+
6	Лазать по лесенке			+		+

7	Ползать на четвереньках			+	+
Упражнения на развитие умения метать предметы					
1	Бросать мяч	+			
2	То же, малый мяч		+	+	
3	То же, малый мяч в цель	1			

Методические рекомендации

1. При выполнении физических упражнений необходимо, чтобы ребенок понимал двигательную задачу.
2. В процессе выполнения побуждать ребенка к самостоятельности и проявлению усилий.
3. Положительный эффект физических упражнений будет полным, если они завершаются водными процедурами — теплым душем, обтиранием мягкой тряпочкой или поролоновой губкой.
4. Эмоциональный тонус ребенка при регулярном выполнении физических упражнений поддерживается соблюдением возрастного режима дня.

№ п/п	Виды упражнений	Возраст			
		1 г.— 1 г. 2 мес.	1 г. 2 мес.— 1 г. 5 мес.	1 г. 5 мес.— 1 г. 8 мес.	1 г. 8 мес.— 2 г.

Таблица 6

Развитие детей второго года жизни

№ п/п	Умения	Возраст			
		1 г.— 1 г. 2 мес.	1 г. 2 мес.— 1 г. 5 мес.	1 г. 5 мес.— 1 г. 8 мес.	1 г. 8 мес.— 2 г.
Развитие ходьбы					
1	Ходить в прямом направлении	+			
2	Ходить за стайкой		+	+	
3	Ходить по лежащей на полу доске	+	+		
4	Ходить по доске, приподнятой одним концом на 15—20 см над полом (длина 1,5—2 м, ширина 20—25 см) и сходить по ней вниз			+	+
5	Подниматься на куб (50x50 см) и сходить с него	+	+	+	+

6 1)	Терешагивать через прутик , веревку, залку, положенную на землю, а затем приподнятую на 5—10, 15 — 20 см над полом	+	+	+	+
7	Ходьба на местности, взбираясь на бугорки, перешагивая через канавки и пр. виды препятствий			+	+
Развитие бега					
1	Спр г л д т ю с л ы м	+			
1 2	Бег за предметом (катящийся мяч)			+	+
3	Бег за предметом (движущаяся веревка по типу «змейка»)			+	+
4	Перебегание на противоположную* сторону • по сигналу	э		-----	+

1	Различные движения руками (поднимать, опускать, сгибать, тянуть)	г. г.	+	+	+
!	Движения пальца образного характера]	т	+	+	+

(«поиграй на дуде
ке», «постучи пал
чками по клавишам») _____

№ п/п	Виды и упражнений	Возраст			
		1г.— 1 г. 2 мес.	1г. 2 мес.— 1 г. 5 мес.	1г. 5 мес.— 1 г. 8 мес.	1г. 8 мес.— 2 г.
3	Сжимать и разжимать кисти рук		+	+	
4	Захватывать мелкие предметы и удерживать их	+	+	+	
5	Передавать руками мелкие предметы друг другу		+	+	+
6	Выполнять повороты туловища в разные стороны		+	+	+
7	Наклоняться вперед, перегибаясь через предметы		>	+	+
8	Приседать с поддержкой и без нее	+	+	+	+
9	Пытаться выполнить прыжки двумя ногами				+
Развитие умения ползать и лазать					
1	Проползать заданные расстояния за движущимися предметами (3—5 м) и (5—7 м)	+	+	+	+
2	Проползая, влезать в обруч, подлезать под столом, подползать под скамейкой, под дугами		+	+	+
3	Влезать на стремянку высотой 1 м и слезать с нее	+		+	
4	Влезать на стремянку высотой 1,5 м и слезать с нее				+
Возраст					
№ п/п	Виды упражнений	1г.— 1 г. 2 мес.	1г. 2 мес.— 1 г. 5 мес.	1г. 5 мес.— 1 г. 8 мес.	1г. 8 мес.— 2 г.
5	Перелезть через бревно, лежащее на земле				+
6	В ползании катать предметы правой, левой рукой, головой				+
Развитие умения хватать и бросать					
1	Бросать мяч вниз		+	+	
2	Бросать мяч вдаль				+
3	Катать мяч в паре с воспитателем				+
4	Прокатывать мяч по скамейке			+	
5	Скатывать большие мячи с горки, идти за мячом и приносить обратно			+	+
6	Бросать маленький мяч одной (правой и левой) рукой вдаль				+
- Развитие умения удерживать равновесие					
1	Ходьба по скамейке с помощью воспитателя			+	+
2	Ходьба по скамейке, руки в стороны				+
Подвижные игры					

1	Самостоятельные игры с предметами	+	+	+	+
2	Игры, организуемые воспитателем: «Принеси игрушку»,	+			

Таблица 7

Упражнения для детей третьего года жизни

Окончание табл. 6

№ п/п	Виды упражнений	Возраст			
		1 г.— 1 г. 2 мес.	1 г. 2 мес.— 1 г. 5 мес.	1 г. 5 мес.— 1 г. 8 мес.	1 г. 8 мес.— 2 г.
	«Догони мяч»,			+	+
	«Поднимай выше ноги»,		+	+	+
	«Передай мяч»,			+	+
	«Скати мяч с горочки».			+	+
	«Догони собачку»,		+		
	«Все, все бегите ко мне»,			+	+
	«Доползи до погремушки»,	4. I	+		
	«Кто дальше»,				+
	«Спрячем игрушку»,			+	
	«Маленькие и большие»,		+		+
	«Птицы машут крыльями».	+	+		
	«Ловля бабочек»,			+	+
	«Деревья качаются»,	+	+	+	
	«Паровоз»,	+	+		
	«Мишка»		+	+	
	Умение показывать часть тела			зла	
1	Голову, глаза, уши, нос			Т	
2	Руки, ноги		+	+	
3	Спину, грудь			+	+
4	Живот			+	
5	Ягодицы				+

ТРЕТИЙ ГОД ЖИЗНИ

Интенсивный темп физического развития, характерный для первых двух лет жизни ребенка, на третьем году замедляется. В среднем за год малыш прибавляет в весе 2 кг, рост увеличивается на 7—8 см; к трем годам средний вес ребенка колеблется в пределах 14—14,6 кг, рост 93,0—94,0 см. Крепнет весь организм, развивается нервная система, совершенствуется двигательный аппарат. Активные движения ребенка в этот период составляют 60% времени бодрствования. Дети уже могут сдерживать свои желания и действия, но на короткое время, так как они быстро утомляются от однообразных движений и легко возбуждаются.

Третий год жизни — существенный этап в развитии ребенка. Для этого периода характерно:

1. Активная направленность на выполнение действий без помощи взрослого;
2. Дальнейшее развитие наглядно-действенного мышления и появление элементарных видов речевых суждений об окружающем;
3. Образование новых форм отношений между детьми, постепенный переход от одиночных игр и игр рядом к простейшим формам совместной игровой деятельности. Большое место начинает занимать сюжетная игра, в которой дети отображают действия близких им людей, т.е. берут на себя определенную роль.

Во всех видах деятельности, особенно игровой, происходит развитие психических процессов (восприятия, памяти, мышления и др.). На третьем году жизни внимание детей становится более сосредоточенным и устойчивым, совершенствуется память. Знакомясь с различными свойствами предметов, ребенок учится сопоставлять их друг с другом, приобретает способность предвидеть изменения, которые могут произойти в результате выполнения тех или иных действий, упражнений.

У ребенка под влиянием объяснений взрослого и на основании своего опыта происходят изменения в умственном развитии: он начинает сравнивать наблюдаемые предметы и явления, устанавливать простейшие связи между ними, обобщать их по сходным признакам. Свои действия дети сопровождают высказываниями, задают много вопросов: почему?, где?, когда?'

Таблица 7

Упражнения для детей третьего года жизни

№ п/п	Упражнения	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Общеразвивающие с предметами и без них													
1	Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения с предметами (погремушки, ленточки, флажки)	+	+	+	+	+	+	+	+	[Ж	+	+	+
На совершенствование умений в ходьбе													
1	Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении	+	+										
2	Ходьба по кругу, взявшись за руки		+		+		+						
3	Ходьба в разных направлениях			+	+						+		+
4	Ходьба парами, держась за руки					+		+					+
5	Ходьба, огибая предметы					+			+			+	
6	Ходьба по кругу							+				+	+
7	Переход от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе							+			+		+
8	Приставные шаги вперед и в стороны							•			+	+	+
На совершенствование умений в беге													

1	Бег стайкой за воспитателем на расстояние до 10 м	+	+		+														•
п/п	Упражнения	Квартал, месяц																	
		I			II			III			IV								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
2	Бег в разных направлениях		+	+	+	+													
3	Бег с заданиями: а) убегать от воспитателя; б) догонять катящиеся предметы	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+					
4	Бег между двумя линиями (расстояние между линиями 25—30 см)					+		+		+									
5	Непрерывный бег в течение 30—40 с								+	+					+	+			
6	Бег в медленном темпе до 80 м											+	+	+					
На совершенствование умений в прыжках																			
1	Подпрыгивание на месте на двух ногах	+	+						+	+	+								
2	Подпрыгивание с продвижением вперед		+	+	+								+	+	+	+			
3	Подпрыгивание до касания предмета, находящегося выше поднятых РУК							+	+	+									

Продолжение табл. 7

Таблица 7

Упражнения для детей третьего года жизни

4	Перепрыгивание через линию, веревку, палочку								+	+	+						
5	Перепрыгивание через две параллельные линии (расстояние от 10 до 30 см)													+	+	+	
6	Прыжок в длину с места на двух ногах													+	+	+	+

№ п/п	Упражнения	Квартал, месяц													
		I			II			III			IV				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
7	Спрыгивание с предметов высотой 10— 15 см											+	+		+
На совершенствование умений в катании, бросании, ловле															
1	Катание мяча одной и двумя руками воспитателю, другу другу в положении сидя, стоя	+	+	+											
2	Бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы			+	+										
3	Бросание мяча взрослому			+	+										
4	Ловля мяча от взрослого с расстояния 50— 100 см					+	+								
5	Перебрасывание мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка, на расстояние 1 — 1,5 м					+	+	+							
6	Бросание предметов (мячей, мешочков с песком, шишек) в горизонтальную цель на расстояние 1 м двумя руками, правой и левой рукой									+	+	+	+	+	+
7	Бросание вдаль правой и левой рукой								+			+	+		+
На совершенствование умений в лазанье															

1	Проползание на четвереньках 3—4 м	+	+	+																
---	-----------------------------------	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Упражнения	Квартал, месяц																			
		I			II			III			IV										
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3								
2	Подлезание под препятствие высотой 30—40 см		+	+	+																
3	Перелезание через лежащее на полу бревно		+	+	+																
4	Ползание на четвереньках по доске, приподнятой на высоту 20 см					+	+	+				+	+	+	+						
5	Лазанье по лесенке ¹ -, стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз произвольно						+	+	+	+					+						
На совершенствование умений в равновесии																					
1	Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20—30 см, длина 2—3 м)	+	+																		
2	Ходьба по извилистой дорожке		+		+																
3	Ходьба по шнуру, положенному прямо, зигзагом, по кругу					+	+	+	+												
4	Ходьба по доске, приподнятой одним концом от пола на высоту 15—20 см												+	+							
5	Ходьба по гимнастической скамейке, бревну со сте-												4-	+							

Продолжение табл. 7

Продолжение табл. 7

	санной поверхно- стью									у			
--	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

№ п/п	Упражнения	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

Таблица 8

Развитие детей третьего года жизни

№ п/п	Умения	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Ходьба													
1	Ходить, обходя предметы				+	+	+	+	+	+			
2	Уметь от ходьбы перейти к бегу и от бега к ходьбе			+	+	+	+				+	+	+
3	Уметь ходить приставными шагами вперед и в стороны										+	+	+

6	Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках							+	+			
7	Перешагивание через препятствие высотой 15—20 см						+	+	+			+
8	Перешагивание через препятствие высотой 25—30 см, из обруча в обруч, с ящика на ящик							+	+	+	+	+
9	Влезание на табурет высотой 28 см, скамейку (постоять на них, держа руки в								+	+		

	стороны, и сойти. Подняться на носки и снова опуститься на всю стопу. Медленно кружиться на месте)													
Подвижные игры														
1	Игры с ходьбой и бегом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры с прыжками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Игры с бросанием и ловлей мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игры с ползанием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Игры на ориентирование в пространстве								+	+	+	+	+	+
6	Игры с разнообразными движениями и пением								+	+	+	+	+	+
п/п	Упражнения	Квартал, месяц												
		I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Построения и перестроения														
1	Строиться в круг подгруппами и всей группой с помощью воспитателя				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Строиться парами			+		+						+	+	
3	Строиться друг за другом (в колонну)			+	+	+	+	+	+	+				

п/п	Умения	Квартал, месяц													
		I			II			III			IV				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
3	Бегать в медленном темпе до 80—100 м	+	+	+	+	+	+					+	+	+	
Прыжки															
1	Перепрыгивать через препятствие									+	+	+	+	+	+
2	Прыгать в длину с места на двух ногах												+	+	+
3	Спрыгивать с предметов				+	+	+							+	+
Катание, ловля, бросание,															
1	Катать мяч по заданию воспитателя	+	+			+	+								+
2	Бросать мяч из разных положений					+	+						+	+	+
3	Перебрасывать мяч через ленту, веревку												+	+	
4	Бросать предметы в горизонтальную цель	+			+	+					+			+	
5	Бросать предметы вдаль								+	+			+	+	+
Лазанье															
1	Подползать под препятствия	+	+	+	+	+									
2	Перелезать через предметы			+	+	+	+		+					+	
3	Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз					+	+						+	+	+

Равновесие													
1	Ходьба по шнуру			+	+	+		+	+				
2	Ходьба по гимнастической скамейке									+	+	+	+
№ п/п	Умения	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
3	Перешагивание через препятствия	+					+		+			+	+
4	Медленное кружение на месте и остановка по сигналу						+		+			+	
Подвижные игры													
1	Самостоятельные игры		+	+		+		+					+
2	Игры, организуемые воспитателем: «Приседай», «Пружинка», «Через ручеек», «Воротики», ♦ Птички летают», «Целься вернее», ♦ Лови мяч»	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
				+						+			++
										+		+	
Построения и перестроения													
1	Встать друг за другом	+	+	+									
2	Стоять в паре				+					+			+
Умение показать действие													
1	Руки в стороны			+						+			
2	Руки на пояс												+
3	♦ «Зайчик» прыгает				+		+				+		
4	Ноги на носок, на пятку				+		+		+				+

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ЖИЗНИ

В этот период в физическом воспитании ребенка следует учитывать следующие особенности:

1. Показывая движения, особое внимание обращать на частоту дыхания. Движения с участием многих групп мышц, в том числе и мышц туловища, должны выполняться детьми медленнее, чем движения рук или ног. В выполнение упражнений вносить как можно больше игровых элементов. Использовать четверостишия, простые песенки, игровые ситуации, имитирующие действия животных и др.

Дыхательные упражнения разнообразятся имитированием полета птиц, плавания, потягушками и т.п.

Осваиваются такие упражнения, как наклоны туловища в стороны, вперед до касания пальцами пола.

Проводить ежедневную (5—6 мин) утреннюю гимнастику. Приучать детей выполнять движения в соответствии с показом сохраняя правильное положение тела, соблюдать правильное направление.

Продолжительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке 15—20 мин.

Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях (физкультурные развлечения), эмоционально отзываться на яркие впечатления, радоваться, проявлять активность в самостоятельной деятельности, использовать двигательные действия в играх со взрослыми и сверстниками.

Формировать у детей гуманные чувства и элементарные представления о доброте, отзывчивости, взаимопомощи, дружелюбии, внимании к окружающим.

Продолжить комплекс закаливающих процедур, мероприятий с использованием природных факторов. В холодное время года обеспечивать ежедневное пребывание на воздухе до 4 ч, летом — весь день. Проводить местные и общие водные процедуры — влажные обтирания, обливания ног, тела. Температуру воды при местных процедурах постепенно снижать с 30 до 16—14°C. Постепенно переходить к общим водным процедурам — обливаниям всего тела. Начальная температура воды при обливании 34—35°C, конечная — 25—24°C, температура воздуха — не ниже 23°C.

Таблица 9

Упражнения для детей четвертого года жизни

№ п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Общеразвивающие упражнения с предметами и без них													

№ п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2	Упражнения для ног	дл^*	• 4	4	4	-(■ 4	4	4	■ 4	4	- 4	■ 4
3	Упражнения для туловища	" 4	+	4	4	4	4	4	4	• 4	4	4	4
4	Танцевальные упражнения						4	4	4	+	4	4	
Упражнения в ходьбе													

1	Ходьба обычная в колонне	+	+	4				4	4	4	4	4	4
2	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	+	4	4									
3	Ходьба на носках	+	4	4				4	4	4			
4	Ходьба с высоким подниманием колен										4-	4	4
5	Ходьба с выполнением заданий				4	4	4						
6	Ходьба «змейкой»										4	4	4
7	Ходьба приставным шагом вперед				4	4	4						
8	Приставные шаги вперед и назад							4	4	4	4	4	4
9	Ходьба в-горку и с горки										4	4	4
Упражнения в беге													
1	Бег в колонне со сменой направления	+	+	+							4	+	4
2	Бег, меняя движения по сигналу							4	4	4			
3	Бег по прямой и извилистой дорожке				+	4	4						
4	Бег в разных направлениях с остановками				+	4	4						

№ п/п	Вид упраж!	ы [ений	Квартал, месяц												
			I			II			III			IV			
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
5	Бег с ловлей и увер-гыванием				+	+	+						+	+	+
6	Бег в быстром темпе (расстояние 10—12 м)									+	+	+			
7	Непрерывный бег (50 с)									+	+	+			
8	Бег в медленном темпе (расстояние до 160 м)												+	+	+
9	Бег непрерывный до 60 с												+	+	+
Упражнения в прыжках															
1	Подпрыгивания на двух ногах	+	+	+											
2	Прыжок вверх с касанием предмета	+	+	+											
3	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м									+	+	+	+	+	+
4	Прыжок з длину места с				+	+	+								
5	Перепрыгивание через 4—6 параллельных линий (расстояние между линиями 25—30 см)				+	+	+								
6	Прыжки в длину с места (30—40 см)				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Прыжок в глубину (высота 10—15 см)				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки из кружка в кружок				+	+	+								

Продолжение табл. 9

Продолжение табл. 9

	2,5—5 м															
9	Бросание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1—1,5 м													+	+	+

Продолжение табл. 9

Продолжение табл. 9

№ п/п	Виды упражнений	Квартал																	
		I			II			III			IV								
		Упражнения в ползании.																	
1	Ползание на четвереньках между расставленными предметами, вокруг них	+	+	+															
2	Подлезание на четвереньках под веревку, дугу (высота 40—50 см)	+	+	+	+	+	+												
3	Подлезание в обруч, подлезание под веревку, дугу (высота 40—50 см), не касаясь руками пола				+	+	+												
4	Проползание по прямой не менее 6 м				+	+	+												
5	Лазанье по лесенке-стремянке				+	+	+												
6	Подлезание под																		

Упражнения на

+

Остановка во время ходьбы, бега

№ п/п	Виды упражнений	Квартал/месяц												
		I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
2	Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2—2,5 м, ширина 15—20 см), приставляя пятку одной ноги к носку другой	+	+	+										
3	Ходьба по доске (ширина 20 см)	+	+	+										
4	Ходьба по узкой доске (ширина 10—15 см)				+	+	+							
5	Ходьба по гимнастической скамейке				+	+	+	+	+	+				
6	Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле				+	+	+	+	+	+				
7	Перешагивание через лежащие на полу предметы							+	+	+	+	+	+	+
8	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30—35 см).											+	+	+
9	Ходьба по бревну											+	+	+
Спортивные упражнения														
1	Катание на трехколесном велосипеде по прямой	+	+	+										
2	Катание на санках с невысоких гор				+	+	+							

3	Катание на велосипеде по кругу, с поворотами										+	+	+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---

Окончание табл. 9

№ п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Построения и перестроения													
1	Уметь строиться в круг, колонну, в шеренгу, небольшой группой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Повороты на месте переступая							+	+	+	+	+	+
Подвижные игры и игровые упражнения													
1	Игры с бегом	+	+	+									
2	Игры с подпрыгиванием и прыжками				+	+	+						
3	Игры с ползанием и лазаньем							+	+	+			
4	Игры с бросанием и ловлей										+	+	+
5	Игры на ориентировку в пространстве	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 10

Развитие детей четвертого года жизни

№ п/г	1 Умения	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без них													
1	Ставить руки на пояс	+	+										
2	Перекладывать предмет из одной руки в другую		+	+				+			+		+
3	Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону			+	+	+					+	+	+
4	Приседать	+	+	+				+				+	+
5	В упоре сидя сзади подтягивать к себе ноги, вытягивать			+	+				+	+	+		+
6	Поворачиваться со спины на живот и обратно				+	+	+			+	+		
Ходьба													
1	Ходить на носках, высоко поднимая колени	+	+	+				+	+				

Методические рекомендации

Формировать у детей целенаправленную двигательную активность, умение реализовать двигательные умения в интересных и полезных видах деятельности.

Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности.

Обеспечить разнообразную по содержанию и составу двигательную активность.

№ п/п	Умения	Квартал, месяц													
		I			II			III			IV				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
4] 1	Тробегать быстро (10—20 см)												+	+	+
Прыжки															
1	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	+	+	+				+	+					+	
2	Перепрыгивать через 4—6 параллельных линий (расстояние между ними 25—30 см)			+	+	+	+							+	+
3	Прыгать в длину с места (40—50 см)				+	+	+						+	+	+
4	Спрыгивать в глубину с высоты 15—20 см		+	+				+		+	+			+	+
Катание, бросание, ловля															
1	Катать мячи (шарики) диаметром 20—25 см друг другу	+	+	+	+	+	+								
2	Прокатывать мячи, шарики между предметами					+	+	+					+	+	
3	Бросать мяч о землю и вверх, стараясь поймать его				+		+					+	+		+
4	Бросать предметы вдалеке правой и левой рукой (2,5—5 м)	+					+						+	+	+
Ползание и лазанье															
1	Ползать на четвереньках между рас	+	+	+	+	+	+					+	+		

	ставленными пред- метами														
2	Проползать по прямой 6—8 м	-							+		+				
№	п/г 1 Умения	Квартал, месяц													
		I			II			III			IV				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
3	Подлезать по,а предметы высотой 40 см			+					+				+	+	+
4	Лазать по лесенке-стремянке					+	+	+					+	+	+
5	Ползать по гимнастической скамейке								+	+			+	+	
Равновесие															
1	Кружиться в обе стороны, помахивая ленточками, шариками (надувными)	+	+												
2	Ходить по узкой доске (10—15 см), положенной на пол (землю)			+	+	+	+			+	+	+			+
3	Ходить по гимнастической скамейке					+	+	+	+				+	+	+
4	Во время бега по сигналу быстро останавливаться					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Ходить по бревну (высота 30—50 см)												+	+	+
Спортивные упражнения															
1	Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом					+	+	+	+						

п/п	Умения	Квартал, месяц														
		I			II			III			IV					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
3 1 1	Товорачиваться, пе-эступая на месте				+	+					+				+	+
Игровм» упражнения																
1	Самостоятельные					+	+					+			+	+
2	Игры, организуемые воспитателем: ♦Бегите ко мне», ♦Поймай бабочку», ♦ Обезьянки», ♦ Кто бросит дальше». .Ипяп» ттпе»7ТМРТ»															
			+			+			+			+			+	
		+							+	+		+	+		+	+
				+	+	+						+			+	+
							+		+	+		+	+		+	+
у»™т.. ппка яать и оасказать о движениях																
1	Что могут сделать на занятиях руки	+	+	+												
2	Что могут делат! ноги					+	+									
3	Что делает голова								+	+	+					
4	Что делает туло вице	-										+	+	+		

ПЯТЫЙ ГОД ЖИЗНИ

Это период интенсивного роста и развития организма ребенка. Дети могут систематически заниматься не только физической культурой, но и спортом. Большое оздоровительное значение имеет обучение танцам, фигурному катанию, художественной гимнастике. В этот период в физическом воспитании учитываются следующие особенности:

1. Продолжается закаливание. Необходимо обеспечить достаточное ежедневное пребывание на воздухе. Прогулку в зимнее время проводить при температуре воздуха до -18—22°С, соответственно одевая детей (4—5 слоев одежды). Приучать детей к самостоятельному влажному обтиранию до пояса. Проводить местные процедуры и общие (влажные обтирания, обливания ног, купание).

Упражнения для детей пятого года жизни

Чтобы заинтересовать детей занятиями по физической культуре и спорту, надо стараться использовать любимые детьми игровые упражнения.

В комплексы для пятилетнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения, разные виды ходьбы, бега, упражнения для мышц ног, рук, туловища, а также упражнения на внимание и координацию движений.

Все большее значение уделяется развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Для детей в домашних условиях желательно оборудовать своеобразный стадион. В дверном проеме можно прибить деревянные колодки с вырезами и в них вкладывать съемную перекладину. Просто сделать и гимнастическую стенку, приспособив для этого обыкновенную стремянку.

При выполнении физических упражнений воспитывать у детей умение подчиняться правилам, ответственно выполнять порученную роль, развивать сообразительность.

Создавать условия для наблюдений за действиями старших детей.

Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности, выполнять двигательные действия по собственной инициативе.

Приучать после занятий физическими упражнениями делать влажное обтирание. После подвижных игр на улице самостоятельно мыть руки, причесываться.

Таблица 11

п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Общеразвивающие упражнения с предметами и без них													

I П	Виды упражнений	Квартал, месяц												
		I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
2'	Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Построение и перепостроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в ходьбе														
1	Ходьба в разных направлениях	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2	Ходьба на носках, пятках	+	+	+	+	+	+							
3	Ходьба «змейкой» между расставленными предметами	+	+	+										
4	Ходьба с различными положениями рук: на поясе, в стороны, за спиной	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+
5	Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад				+	+	+							
6	Ходьба на внешней стороне стопы				+	+	+					+	+	+
7	Ходьба в чередовании с другими движениями							+	+	+				
8	Ходьба с высоким подниманием коленей											+	+	+
Упражнения в беге														
1	Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	[+	+	+	+	+	+						
2	Бег с высоким подниманием коленей	[+	+										
№ тт /г	Виды упражнений	Квартал, месяц												
		I			II			III			IV			

		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
3	Бег «змейкой»	+	+	+										
4	Бег между расставленными предметами				+	+	+							
5	Непрерывный бег 1—1,5 мин							+	+	+				
6	Бег 40—60 м в чередовании с ходьбой				+	+	+	+	+	+				
7	Челночный бег							+	+	+	+	+	+	
8	Бег в быстром темпе (расстояние 20—30 м)											+	+	+
Упражнения в прыжк IX														
1	Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь)	+	+	+										
2	Прыжок вверх с касанием предмета головой	+	+	+										
3	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м'	+	+	+										
4	Подскоки вверх на месте, направо, налево				+	+	+							
5	Подскок на месте 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом)	+	+		+	+	+							
6	Прыжки на одной ноге (правой, левой)				+	+	+							
7	Прыжки в длину с места (50—70 см)				+	+	+	+	+	+	+	+	+	

№ п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц												
		I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
8	Метание в вертикальную цель(центр мишени на высоте 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м Упражнения в прокатывании, бросании.								+	+	+	+	+	+
1	Упражнения по лазанию по канатам, веревкам, цепочкам, обручам													
1	Ползание на четвереньках	+	+	+										
2	Взвешивание до 10 кг													
2	Подлезание под предметы правым и левым боком	+	+	+					•					
3	Вращение мяча о землю и ловля	+	+	+										
3	Проползание под предметами	+	+	+										
4	Вращение мяча и ловля его с расстояния 1—1,5 м													
4	Подлезание «змейкой» между предметами						+	+	+					
5	Перебрасывание мяча по горизонтали и наклонной головой и стической скалкой						+	+	+				+	+
5	Лазанье по горам, скалам, деревьям, стенам, крышам, тентам, канатам, веревкам, цепочкам, обручам													
№														
№														
п/п	упражнений	I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
8	Прыжки в глубину с высоты 20— 30 см							+	+	+	+	+	+	
9	Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий							+	+	+				
10	Прыжки последовательно через 2—3							+	+	+				

Продолжение табл. 11

Продолжение табл. 11 \,

предмета высотой 5—10 см																			
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

112

Продолжение табл. 11

Продолжение табл. 11 \,

№ п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц												
		I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
9	Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо, влево											+	+	+
Упражнения на равновесие														
1	Ходьба по линии	+	+	+										
2	Ходьба с мешочком на ладони вытянутой руки, на голове	+	+	+										
3	Ходьба с поворотом на ограниченной поверхности	+	+	+										
4	Ходьба по ребристой доске				+	+	+							
5	Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой над землей на 20—25 см				+	+	+							
6	Ходьба вверх и вниз по доске (длина 15—20 см), положенной наклонно							+	+	+				
7	Ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15 см, высота 25—30 см)							+	+	+				
8	Бег по доске, положенной наклонно (ширина 15 см, высота 20—25 см)							+	+	+				

Окончание табл. 11

Продолжение табл. 11

Следить за хорошей осанкой, естественной работой рук, правильным выполнением переката с пятки на носок.

Следить, чтобы дети при ходьбе приставным шагом старались идти легко, слегка пружиня, не поворачивая корпус в сторону шага.

Давать задания, в которых меняются темп и направление движения при ходьбе, с разными положениями рук, умение чередовать ходьбу с другими движениями.

Обратить внимание на четкость выполнения заданий, в которых ходьба чередуется с бегом, прыжками, подлезанием.

Проводить чаще упражнения в ходьбе: по песку, по дорожкам с естественными поворотами и уклонами, с преодолением встречающихся на пути препятствий.

Бег

Обращать внимание на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы.

Следить, чтобы при беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног.

Использовать бег в подвижных играх. При условии частого использования бега во всех формах работы применять бег на отрезках 40—60 м, чередуя его со спокойной ходьбой.

Прыжки

Обращать внимание детей на отдельные элементы прыжков, например правильное исходное положение.

Закреплять навыки хорошего отталкивания и мягкого приземления.

Предлагать подводящие упражнения, например, для укрепления мышц стопы — подниматься на носках и опускаться на всю стопу, сначала не помогая руками, а затем сочетая со взмахом рук вперед-вверх.

Катание, метание, бросание

Напоминать детям, что при ловле мяча следует вытягивать руки вперед, как бы встречая летящий мяч, а затем, поймав, мягким движением сгибать руки, подтягивая мяч к себе, но не прижимать его к груди.

Уточнять некоторые элементы техники: стоять надо по направлению броска, ноги расставить; при броске от груди несколько отклоняться назад и, распрямляя одновременно обе руки, выпрямиться и толкнуть мяч вперед; при броске из-за головы руки с мячом свести назад за голову, слегка прогнуться в пояснице, затем быстрым движением выпрямить туловище и руки, послать мяч вперед-вверх.

Объяснять и показывать детям правильную позу при метании, обращать внимание на исходное положение. Так, при метании правой рукой назад слегка отставляется правая нога и туловище слегка поворачивается также вправо. При метании левой рукой меняется исходное положение. Одобрить, если ребенок без остановки выполняет замах и бросок.

4. Создавать условия для самостоятельных попыток, овладеть метанием на прогулках в лесу, на лугу и т.д. Предлагать задания и игры: попади в мяч, попади в дерево, брось выше куста, перебрось через куст и т.п.

Ползание

1. Усложнять препятствия, которые нужно преодолевать.

Показывать детям правильный хват руками: четыре пальца внизу, большой сверху при ползании по бревну, гимнастической скамейке.

Напомнить детям, что лазать по гимнастической вертикальной стенке они должны, не пропуская перекладины, стараясь использовать чередующийся шаг.

Необходимо помнить, что чередующийся шаг осваивается при влезании на предмет. При слезании можно использовать более простой — приставной шаг.

Помочь освоить детям переход с пролета на пролет, переступая приставными шагами в сторону и перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении.

Равновесие

Требовать от ребят умения контролировать положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.

Проводить упражнения в равновесии в спокойном темпе, не включать соревнований на быстроту выполнения движения.

Обращать внимание на уверенное выполнение статических поз, четкое спокойное выполнение ходьбы по уменьшенной и повышенной площади опоры.

Общеразвивающие упражнения

Точно дозировать упражнения и применять их в разнообразных вариантах и комбинациях.

Обеспечивать избирательный характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц, на определенные системы организма — в зависимости от конкретных задач.

Спортивные упражнения

1. Создать предпосылки для овладения основами техники в спортивных упражнениях.

2. Рассматривать спортивные упражнения как начальное ознакомление детей с «азбукой спорта» как средство активного отдыха после занятий, проводимых в помещении.

Подвижные игры

С бегом: «Найди свой цвет», «Пилоты», «Береги предмет», «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Ловишки», «Змея», «Кошка и мышки».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Перепрыгну гору».

С ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей: «Подбрось—поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Кольцеброс», «Мяч в доме», «Теремок».

На ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Позвони в погремушку», «Кто ушел», «Жмурки».

Развитие детей пятого года жизни

Постоянно помните о дозировке в игре. Нельзя спрашивать детей, устали ли они. Увлеченные игрой, дети не замечают усталости. Тщательно следите за внешними проявлениями утомления (учащенное дыхание, покраснение лица), за поведением (частое нарушение правил, грубость, вялость), своевременно заканчивайте игру.

Таблица 12

№ п/п	Умения	Квартал, месяц																		
		I			II			III			IV									
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3							
Общеразвивающие упражнения с предметами и без них																				
1	Поднимать палку, обруч вверх, опу-	+	+	+							+							+		
№ п/п	Умения	Квартал, месяц																		
		I			II			III			IV									
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3							
3	Выполнять упражнение «Телефончик» — приложить стопу к уху (противоположная сторона) с помощью рук, в положении сидя																			
4	Потряхивать поочередно правой и левой расслабленной				+													+	+	+

	стопой														
5	Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя сзади	+	+				+	+					+		
6	Садиться и вставать в положении ноги скрестно				+					+	+			+	
7	Поднимать и опускать прямые и согнутые в коленях ноги в висе на гимнастической стенке				+		+	+	+					+	+
Ходьба															
1	Ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы мелкими и широкими шагами, «змейкой» между расставленными предметами	+	+	+				+					+	+	+
2	Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно				+	+				+	+	+			+
3	Ходить, высоко поднимая колени	+	+				+	+					+	+	+

№ п/п	Умения	Квартал, месяц													
		I			II			III			IV				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
Бег															
1	Бегать, высоко поднимая колени	+	+	+											
2	Бегать в парах				+			+	+					+	
3	Обегать предметы, расставленные по одной линии, по кругу		+			+	+	+	+	+	+	+	+		
4	Пробегать 40— 60 м со средней скоростью		+					+		+	+	+		+	
5	Челночный бег 2 раза по 5—7 м			+				+				+	+		
6	Пробегать 30 м (за 8,5—9,5 с)												+	+	+
Прыжки															
1	Выполнять 30 прыжков (2—3 раза с небольшими перерывами)		+		+			+		+			+		
2	Прыгать на одной ноге (правой и левой) '	+		+			+	+		+				+	
3	Перепрыгивать через предмет высотой 5—10 см			+		+	+			+	+				
4	Прыгать в длину с места 50—80 см		+		+	+		+		+			+	+	
5	Перепрыгивать через 4—6 линий (расстояние 40—50 см)		+	+		+	+		+	+	+				
6	Спрыгивать с высоты 20—30 см			+	+			+	+	+			+	+	
Катание, бросание, метание															

1	Прокатывать мячи, обручи друг другу	+	+	+				+		+	+	+			
---	-------------------------------------	---	---	---	--	--	--	---	--	---	---	---	--	--	--

№ п/п	Умения	Квартал, месяц													
		I			II			III			IV				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
2	Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить (расстояние 1,5 м)			+	+			+	+			+		+	+
3	Отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5—7 раз подряд	+	+	+			+	+			+	+	+		
4	Метать в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м		+	+	+					+		+		+	+
5	Метать в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м	+		+	+					+		+		+	+
6	Метать вдаль (3,5— 6,5 м)		+		+					+			+	+	+
Ползание и лазанье															
1	Проползать, пролезать под предметами правым и левым боком вперед	+	+	+				+	+	+	+				+
2	Проползать на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке							+		+	+	+	+	+	+
3	Влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее	+	+	+						+		+	+		+

Продолжение табл. 12

Продолжение табл. 12

Равновесие												
1	Сохранять равновесие при ходьбе по линии с мешочком на голове		+	+			+	+	+	+		

№ п/п	Умения	Квартал, месяц												
		I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
2	Сохранять равновесие во время бега по наклонной поверхности		+			+	+		+	+		+	+	
3	Ходить по гимнастической скамейке, перешагивая невысокие предметы	+	+	+	+			+						
4	Удерживать равновесие, стоя на носках: руки вверх, на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, в сторону; руки на поясе								+	+	+		+	
Спортивные упражнения														
1	Кататься на двухколесном велосипеде по прямой	+	+	+								+	+	+
2	Проходить на лыжах 0,5—1 км				+	+	+							
3	Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом				+	+	+							
Подготовка к плаванию														
1	Погружаться в воду с головой	+	+	+		+	+							
2	Плывать любым удобным для ребенка способом								+	+	+		+	

Построения и перестроения												
1	Равняться на ориентиры	+	+	+		+	+					+
2	Делать повороты налево, направо, кругом			+	+		+	+		+	+	+
№ п/п	Умения	Квартал, месяц										
		I			II			III			IV	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2
Подвижные игры												
1	«Кошка и мышки»			+				+	+	+		
2	«Зайцы и волк»	+	+		+						+	+
3	«Обезьянки»			+		+	+					+
4	♦ Игра с мячом»	+		+	+					+	+	+
5	«Прятки»	+	+	+			+	+	+		+	+
Уметь показать движения и дать команду												
1	Правильные исходные положения при метании										+	+
2	Подать команду «направо», «налево»			+			+			+		+

Шестой год жизни

У ребят этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений. Они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч, легко и ритмично бегают. В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Ребенка надо учить правильной манере держаться. Словесные замечания типа «стой ровно», «подбери живот», «подними голову» недостаточны. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими физическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки, проводить их преимущественно в форме игры, применяя имитационные (подражательные) движения: «растягивание пружины», «лыжник», «зайчик», «кошечка добрая — кошечка сердитая» и т.п.; предлагать движения по типу заданий: «покажи, как качаются деревья», «как, кол ют дрова», «как собирают ягоды, овощи, фрукты».

В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие. Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.

Основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия остается специальная гимнастика. Во время занятий физическими упражнениями необходимо широко

использовать различные мелкие предметы: мячи, кубики, шарики, палочки, обручи, давая задания детям в захватывании этих предметов пальцами ног, включать ходьбу и бег. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы.

Упражнения детей шестого года жизни

Следует продолжить комплекс закаливающих мероприятий, обеспечить ежедневное пребывание на воздухе, закреплять самостоятельные навыки в проведении простейших водных процедур — обливания ног водой контрастных температур и т.д. При обливании всего тела начальная температура воды 34— 35°C, конечная 22—24°C. Если есть возможность, можно продолжить купание детей в открытых водоемах, увеличив его продолжительность до 8—10 мин.

Таблица 13

№ п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Общеразвивающие упражнения с предметами и без них													
1	Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построения и перестроения													
1	Построение в ко-												
№ п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед								+	+	+	+	+
5	Размыкание в шеренге и в кругу — на вытянутые руки в стороны			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в ходьбе													
1	Ходьба разными способами: в полуприседе, перекатом с пятки на носок	+	+	+					+	+	+		
2	Ходьба с изменением положения рук вверх, вперед, в сторону с хлопками				+	+	+						
3	Ходьба на носках,				+	+	+						

	руки за голову																					
4	Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону	+	+	+														+	+	+		
5	Ходьба поворотами по сигналу	с +	+	+						+	+	+										
6	Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу, не держась за руки																					
7	Ходьба 3—4 м с закрытыми глазами																			+	+	+
Упражнения в беге																						
1	Бег на носках с высоким подниманием коленей	с +	+	+																		
2	Бег мелким и широким шагом	и +	+	+																		
3	Бег преодолением препятствий	с +	+	4-																		

№ п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц																
		I			II			III			IV							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
4	Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа	+	+	+														
5	Бег «змейкой» между расставленными в одну линию предметами	+	+	+														
6	Бег «змейкой» отодной стороны площадки к другой	+	+	+														
7	Семенящий бег на месте и в движении	+	+	+														
8	Непрерывный бег 1,5—2 мин				+	+	+											
9	Бег со средней скоростью 60 м				+	+	+											
10	Бег в чередовании с ходьбой 120—150 м (2—3 раза)				+	+	+											
11	Бег медленный до 320 м по пересеченной местности								+	+	+							
12	Бег быстрый 10 м (3—4 раза) с перерывами								+	+	+	+	+	+	+			
13	Бег со средней скоростью не менее 200 м								+	+	+							
14	Челночный бег (3 раза по 10 м)												+	+	+			

Упражнения в прыжках													
1	Подпрыгивание на двух ногах на месте	+	+	+									
п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2	Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь)	+	+	+									
3	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3—4 м	+	+	+									
4	Перепрыгивание на двух ногах через 5 — 6 предметов высотой 15—20 см	+	+	+									
5	Перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы				+	+	+						
6	Прыжки в длину с места (50—60 см)				+	+	+						
7	Прыжки в длину с разбега (80—100 см)				+	+	+	+	+	+			
8	Прыжки в высоту с прямого разбега (30—40 см)				+	+	+	+	+	+			
9	Прыжки в высоту с бокового разбега (30—40 см)				+	+	+	+	+	+			
10	Прыжки через короткую скакалку	+	+	+								+	+
11	Прыжки через неподвижную длинную скакалку	+	+	+				+	+	+			

Продолжение табл. 13

Продолжение табл. 13

12	Прыжки через качающуюся длинную скакалку				+	+	+								+	+	+						
13	Прыжки на возвышение до 20 см										+	+	+										
14	Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место																				+	+	+

№ п/п	Виды упражне [Redacted]	II			III			IV		
		2	3	1	2	3	1	2	3	
15	Прыжки на одной ноге (правой, левой)							+	+	+
Упражнения в бросании, ловле, метании										
1	Бросание мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд	+	+	+						

2	Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 4—6 раз подряд	+	+	+															
3	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	+	+	+															
4	Подбрасывание и ловля мяча с хлопками	+	+	+															
5	Отбивание мяча о землю на месте (10 раз подряд) и продвижение вперед шагом (5—6 м)	+	+	+															
6	Перебрасывание и ловля мяча из различных положений и различными способами	+	+	+															
7	Набрасывание мяча на кольцо брос (расстояние 1 — 1,5 м)					+	+	+											
8	Метание в движущуюся цель					+	+	+								+	+	+	
9	Прокатывание набивных мячей (1кг)										+	+	+						

№ п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц															
		I			II			III			IV						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
12	Ползание по скамейке, бревну				+	+	+										
Упражнения на равновесие																	
1	Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно)	+	+	+													
2	Передвижение приставным шагом в сторону, боком	+	+	+													
3	Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно)				+	+	+										
4	Ходьба по наклонной доске прямо и боком				+	+	+										
5	Вбегание и сбегание по наклонной доске на носках				+	+	+										
6	Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, прокатыванием перед собой мячей двумя руками				+	+	+										

№ п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц														
		I			II			III			IV					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
7	Стойка на гимнастической скамейке с подъемом на носки и опусканием на всю стопу												+	+	+	
8	Стойка на гимнастической скамейке с поворотом кругом													+	+	+
9	Стойка на одной ноге (вторая отведена назад, руки в стороны, вверх)													+	+	+
10	«Ласточка»													+	+	+
Элементы спортивных игр																
1	Баскетбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Бадминтон	+	+	+										+	+	+
3	Футбол	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Хоккей				+	+	+									
■ Спортивные упражнения																
1	Катание на санках				+	+	+									
2	Катание на велосипеде	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Катание на роликовых коньках	+	+	+												
4	Катание на коньках				+	+	+									
5	Ходьба на лыжах				+	+	+									

Подвижные игры												
1	Игра с бегом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры с прыжками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Игры с ползанием и лазаньем	+	4-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игры с метанием	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
5	Игры-эстафеты с элементами спортивных игр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Окончание табл. 13

№ п/п	Виды упражнений	Квартал, месяц														
		I			II			III			IV					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
6	Игры на лыжах				+	+	+									
7	Игры на ориентировку в пространстве	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Танцевальные упражнения																
1	Стараться выразить в движении характер музыки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Начинать и заканчивать движения в со-ответствии с музыкальной фразой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Методические рекомендации

Ходьба

Продолжать работу по улучшению у детей координации движений при ходьбе, сохранению хорошей осанки.

Обучать ходьбе с высоким подниманием коленей — «как лошадки». Напоминать, что ногу надо согнуть и поднимать повыше, опускать ногу на землю мягко, не топя.

Обучать останавливаться точно по сигналу, приседать, поворачиваться.

Развивать ловкость в ходьбе «змейкой».

Бег

Научить во время бега слушать подаваемый сигнал, например, быстро останавливаться, повернуться, не потеряв равновесия.

Научить бегу по кругу.

Приучать детей часто менять направление бега, его темп, включать повороты, неожиданные остановки.

Прыжки

Следить, чтобы дети отталкивались и приземлялись одновременно на обе ноги, показывать, как надо правильно взмахнуть руками.

Научить детей прыгать на двух ногах определенное расстояние в точно обозначенное место.

Обучать прыжку вверх с места через невысокие препятствия.

Катание, бросание, ловля

Продолжать учить детей бросанию мячей двумя руками разными способами: от груди, из-за головы. Добиваться выполнения броска указанным способом. Показывать и пояснять, что надо стараться выпрямить руки вслед за мячом, движение должно быть быстрым, резким.

Напоминать о способах ловли мяча: при броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в подставленные ладони, с расставленными (свободно) в стороны пальцами; мяч, брошенный вниз, легче поймать, обхватывая его с обеих сторон. Если мяч подскочил слишком высоко, то его можно поймать, подставляя ладони снизу.

Заинтересовать детей результатом успешного выполнения задания перед метанием в цель: нужно внимательно присмотреться к цели, прицелиться и бросить мяч.

Научить детей придавать мячу правильную траекторию метания, используя в качестве ориентира горизонтально натянутую веревку на высоте 1,5 м.

Следить, чтобы метание дети выполняли как правой, так и левой рукой.

Лазанье

Обозначить места начала и окончания движения (2—3 м до препятствия и столько же за ним). Это позволяет сочетать переползание с ползанием, сделать упражнение более продолжительным, увеличить нагрузку. Заканчивать упражнения в ползании, как правило, активным выпрямлением, потягиванием, хлопком в ладоши над головой.

Равновесие

Напомнить детям, что при движении по узкой или высокой опоре им следует держаться прямо, стараться не опускать голову, смотреть вперед (на игрушку, поставленную впереди).

Использовать предметы высотой 15—20 см для перешагивания с увеличением расстояния между ними до 20—25 см.

Усложнять движения при ходьбе по доске и скамейке, предлагая поставить руки в стороны или на пояс, но не настаивать на этом, если ребенок боится.

Поощрять за самостоятельное, без помощи взрослого, выполнение упражнений.

Спортивные упражнения

Катание на санках

При катании детей с горки обязательно присутствие взрослого.

Следить, чтобы дети, скатившись, не оставались с санками внизу, не вносили их на горку на руках, а везли.

Общая продолжительность катания вначале не более 20—30 мин; при хорошей погоде ее можно постепенно доводить до 1 ч.

Катание на велосипеде

Ребенок должен опробовать велосипед: пощупать его, услышать рассказ взрослого о предназначении каждой детали велосипеда.

В первые дни взрослому необходимо поддерживать машину, когда ребенок идет рядом с ней и когда сядет на сиденье. Поддерживать лучше за сиденье.

При появлении у ребенка умения владеть рулем и удерживать равновесие — на короткое время отпустить сиденье.

После освоения самостоятельной езды по прямой можно обучать поворотам.

Подвижные игры и игровые упражнения

Обращать серьезное внимание на развитие различных движений в играх, которые отображают ряд явлений окружающей действительности.

Предоставить возможность играть самостоятельно, умело руководя их играми, используя различные воспитательные приемы — показ, пример, объяснение или напоминание, а изредка и совместную игру.

Не подавлять инициативу детей, давать разное направление игре, усложнять ее, повышая интерес к дальнейшей деятельности.

Чередовать игры — подвижные с настольными и т.п.

5. В ходьбе и беге использовать игры: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

В прыжках: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

В бросании и ловле: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

Таблица 14

Развитие детей шестого года жизни

№ п/п	Умения	Квартал, месяц												
		I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Общеразвивающие упражнения														
1	Принимать положения: руки перед грудью, к плечам и т.д.	+	+	+						+		+		
2	Выполнять висы с разнообразными движениями ног (вперед, назад) на гимнастической стенке по 1—2 с		+	+						+	+	+		+
3	Делать выпад вперед, в сторону, держа руки на поясе	+	+	+				+		+			+	

№ п/п	Умения	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2 3	
Ходьба													
1	Ходить в полупри- седе		+			+	+			+			+
2	Ходить на наружных сторонах стопы	+	+	+			+						
3	Проходить 3—4 м с закрытыми гла- зами		+				+			+	+		+
Бег													
1	Бегать в колонне, перестраиваясь по сигналу	+	+				+		+	+		+	+
2	Семенящий бег на месте и в движении	+	+				+	+	+	+			
3	Бегать непрерывно 1,5—2 мин			+	+		+			+		+	+
4	Выполнять челноч- ный бег (3 раза по Юм)	+	+	+							+	+	
5	Пробегать 20 м за 5,5—5 с		+	+				+		+			
6	Пробегать 30 м за 8,5—7,5 с											+	+
Прыжки													
1	Перепрыгивать на двух ногах 5—6 предметов (высотой 20 см)	+	+	+			+	+			+	+	+
2	Прыгать в длину с места (70—100 см)		+	+			+		+	+			
3	Прыгать в длину с разбега (80— 110 см)	+		+	+			+			+	+	+
4	Прыгать в высоту с прямого разбега			+			+	+	+		+		

	(30—40 см)																			
п/п	Умения	Квартал, месяц																		
		I			II			III			IV									
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
5	Прыгать в высоту с бокового разбега (40—50 см)																			
6	Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад			+	+					+	+	+							+	+
Бросание, ловля, метание																				
1	Отбивать мяч о землю на месте (10—12 раз подряд)	+		+						+	+	+							+	+
2	Отбивать мяч о землю (пол) в движении (5—8 м)		+	+						+	+	+								+
3	Прокатывать набивные мячи (масса 1— 1,5 кг)					+				+									+	+
4	Перебрасывать мяч друг другу и ловить его в разных положениях, разными способами	+		+															+	+
5	Метать в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3—4 м с места и с разбега	+	+	+						+	+	+							+	+
6	Метать вдаль (5—9м) с места и с разбега				+	+	+													+
7	Забрасывать мяч (диаметром 20—25 см) одной рукой и двумя руками снизу из-за головы в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5—2 м от		+	+																+

Продолжение табл. 14

Продолжение табл. 14

	земли															
--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Умения	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Ползание, лазанье													
1	Ползать на четвереньках 3—4 м, толкая головой мяч				+	+			+	+			
2	Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, вперед и назад			+		+	+			+	+		+
3	Ползать по-пластунски								+	+	+	+	
4	Лазать по веревочной лестнице, канату, шесту	+	+		+				+		+		+
5	Лазать по гимнастической стенке	+	+	+		+	+		+	+	+		+
6	Ползать на скамейке (разными способами)	+	+	+	+				+	+		+	+
7	Проползать под скамейкой			+		+	+		+	+		+	+
Равновесие													
1	Передвигаться по ограниченной поверхности приставным шагом	+	+		+				+	+		+	+
2	Проходить по скамейке, перешагивая предметы		+	+		+	+		+	+	+	+	+
3	Стоять на одной ноге — «ласточка»		+			+			+	+	+	+	+
4	Проходить по узкой рейке гимнастической скамейки, выполняя задания воспитателя (присесть, повернуться)	+	+	+		+	+		+			+	+

	кругом, постоять на одной ноге и т.д.)																				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Умения	Квартал, месяц																				
		I			II			III			IV											
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3									
Элементы спортивных игр																						
Баскетбол																						
1	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, снизу, из-за головы									+	+	+	+									
2	Ведение мяча правой и левой рукой									+					+							+
Бадминтон																						
1	Отбивать волан ракеткой	+																				+
Футбол																						
1	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении	+	+	+																		
2	Обводить мяч вокруг предметов						+	+							+							+
3	Передавать мяч ногой друг другу в парах												+	+	+	+	+					
Спортивные упражнения																						
1	Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу	+	+	+											+	+	+					
2	Кататься на роликовых коньках	+	+	+																		
3	Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой															+	+	+				

Продолжение табл. 14

Продолжение табл. 14

Подготовка к плаванию														
1	Плывать произвольным способом								+		+		+	+

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ п/п	Умения	Квартал, месяц											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
2	Выполнять скольжения на груди и спине					+	+			+			
3	Выполнять выдох в воду					+	+					+	
Построения и перестроения													
1	Строиться в колонну, шеренгу, в две колонны	+	+	+			+			+			+
2	Делать повороты влево и вправо пере-ступанием		+	+	+				+	+			
3	Выполнять команды «равняйся», «смирно»				+	+	+	+	+			+	+
4	Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу — на вытянутые руки в стороны	+	+			+			+	+		+	+
Подвижные игры													
1	«Кто скорее добежит до флажка»			+		+				+			
2	* Кто сделает меньше прыжков»		+		+				+	+			+
3	«Пожарные на учении»	+								+	+	+	
4	«Школа мяча»			+					+				+
5	«Дорожка препятствий»	+	+	+	+	+				+	+	+	+
Танцевальн] ле упражнения													
1	Выразить в движении характер музыки				+	+		+	+	+		+	+
2	Творчески использовать знакомые танцевальные движения										+	+	

В процессе физического образования и воспитания как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности дошкольника необходимо создать такие условия для его развития, в которых физические и духовные возможности ребенка раскроются во всей полноте.

И только при постоянном и последовательном физическом совершенствовании детей, регламентированном соответствующей направленностью указанных форм, средств, методов, квалифицированном воздействии персонала детского сада можно добиться того, чтобы дети были здоровы, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития. Все это должно сочетаться с их умственным развитием, нравственным,

эстетическим и трудовым воспитанием. С профессиональной заинтересованностью, выдумкой и фантазией следует подходить к определению тематики и отбору содержания для различных форм физкультурных занятий, спортивных мероприятий. Особое внимание уделять возможностям ощущения детьми радости от активного участия в различных формах занятий физической культурой и спортом.

№ п/п	Умения	Квартал, месяц												
		I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Ползание, лазанье														
1	Ползать на четвереньках 3—4 м, толкая головой мяч				+	+			+	+				
2	Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, вперед и назад			+		+	+			+	+			+
3	Ползать по-пластунски								+	+	+	+		
4	Лазать по веревочной лестнице, канату, шесту	+	+		+				+		+			+
5	Лазать по гимнастической стенке	+	+	+		+			+	+	+			+
6	Ползать на скамейке (разными способами)	+	+	+	+				+	+		+		+
7	Проползать под скамейкой			+		+	+		+	+		+	+	+
Равновесие														
1	Передвигаться по ограниченной поверхности приставным шагом	+	+		+				+	+		+		+
2	Проходить по скамейке, перешагивая предметы		+	+		+	+		+	+	+	+	+	+
3	Стоять на одной ноге — «ласточка»		+			+			+	+	+	+	+	
4	Проходить по узкой рейке гимнастической скамейки, выполняя задания воспитателя (присесть, повернуться кругом, постоять на одной ноге и т.д.)	+	+	+		+	+		+				+	+
№ п/п	Умения	Квартал, месяц												
		I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Элементы спортивных игр														
<i>Баскетбол</i>														
1	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, снизу, из-за головы									+	+	+		+
2	Ведение мяча правой и левой рукой								+			+		+
<i>Бадминтон</i>														
1	Отбивать волан ракеткой	+												+
<i>Футбол</i>														
1	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении	+	+	+										
2	Обводить мяч вокруг предметов					+	+					+		+
3	Передавать мяч ногой друг другу в парах								+	+	+	+	+	+
Спортивные упражнения														
1	Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу	+	+	+								+	+	+
2	Кататься на роликовых коньках	+	+	+										
3	Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой											+	+	+

ЛИТЕРАТУРА

- Амонашвили ША. Здравствуйте, дети! — М., 1988.
 Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. — М., 1990.
 Вавилова ЕЛ. Учитесь бегать, прыгать, лазать, метать. — М., 1983.
 Воспитание детей в дошкольных учреждениях села (в условиях разновозрастной группы) / Под ред. Р.А.Курбатовой. — М., 1989.
 Гладышев АА. Многокомплектные гимнастические снаряды. — М., 1973.
 Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству.—Минск, 1987.
 Глазырина Л.Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы физического воспитания дошкольников. — Минск, 1992.
 Глазырина Л.Д. Физическое воспитание детей дошкольного возраста, пострадавших от радиоактивного загрязнения. —Гомель, 1990.
 Деркач АА., Исаев АА. Педагогическое мастерство тренера. — М., 1981.
 Дошкольная педагогика / Под ред. Ф.А.Сохина, В.И.Ядэшко. — М., 1978.
 Иванов К А. Все начинается с учителя. — М., 1983.
 Казакова Г.Д. Организационно-методические аспекты оздоровления детей 3-го года жизни. — Минск, 1993.
 Карманова Л.В., Овсянкин В.А., Шебеко В.Н. Физическая культура в первом классе. — Минск, 1993.
 Люблинская АА. Детская психология. — М., 1971.
 Любомирский Л.Е. Управление движениями у детей и подростков. — М., 1974.
 Мартынов СМ. Здоровье ребенка в ваших руках. — М., 1991.
 Матвеев ЛИ. Теория и методика физической культуры. — М., 1991.
 Минский ЕМ. Игры и развлечения в группе продленного дня. — М., 1983.
 Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. — М., 1986.
 Развитие общения у дошкольников. / Под ред. А.В.Запорожца, М.И.Лисиной. — М., 1974.
 Сухомлинский ВА. Сердце отдаю детям. — Минск, 1981.
 Твой друг — игра. Репертуарный сборник и методические рекомендации по организации детских игр. / Под ред. Е.В.Кордяк. — М, 1988.
 Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Развитие некоторых основных движений и двигательных качеств. / Под ред. И.Ю.Кистяковской. — М., 1978.
 Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. — М., 1984.

Предисловие.....	3
Физическая культура в жизни ребенка	5
Принципы, регламентирующие деятельность воспитателя в физическом развитии детей.....	6
Основные направления, задачи, средства физической культуры и их назначение	11
Методика использования средств физической культуры с оздоровительной, воспитательной, образовательной направленностью	20
Программа физического воспитания детей дошкольного возраста	73
Заключение	141
Литература	142

Учебное издание

Глазырина Лариса Дмитриевна ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА — ДОШКОЛЬНИКАМ

Программа и программные требования

Зав. редакцией В.А. Салахетдинова Редактор Е.А. Королева Художественный редактор И.А. Пшеничников Художник обложки М.Б. Патрушева Компьютерная верстка А.И. Попов Корректор Т.В. Борисова

Лицензия ЛР № 064380 от 04.01.96 г. Гигиенический сертификат № 77.ЦС.01.952.П.01652.С.98 от 28.08.98. Сдано в набор 06.11.98. Подписано в печать 18.02.99. Формат 60х90/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,0. Тираж 5 000 экз. Заказ № 1249

«Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 117571, Москва, просп. Вернадского, 88, Московский педагогический государственный университет. Тел. 437-99-98, 437-25-52, 437-11-11; тел./факс 932-56-19. E-mail: y1aaoa@сЫ.ги bMr: //тгул» . y1aсlo8. ги

Республиканская ордена «Знак Почета» типография им. П.Ф. Анохина 185005, Петрозаводск, ул. «Правды», 4.

