

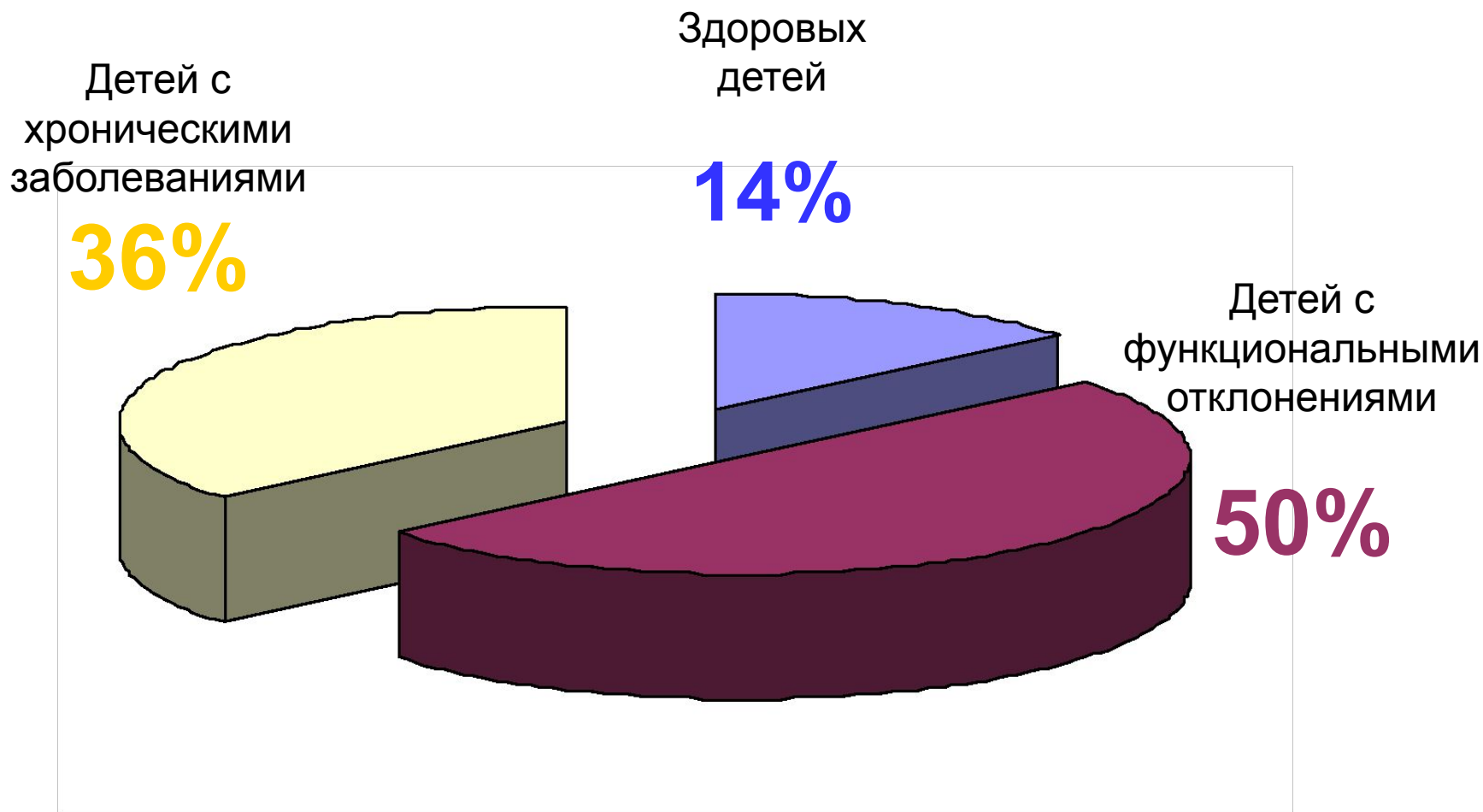
**Лекция 8-9**  
**ТЕМА**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
ДОШКОЛЬНИКОВ**



# ПЛАН

1. Значение и правовая основа ФО в ДОУ.
2. Цель и задачи ФО дошкольников.
3. Специфические принципы ФО дошкольников.
4. Средства ФО дошкольников.
5. Методы ФО дошкольников.
6. Формы ФО дошкольников.
7. Нетрадиционные подходы к физкультурному образованию дошкольников



**Рис.1. Состояние здоровья детей дошкольного возраста в России.**

# Значение ФВ дошкольников:

1. Создает прочный фундамент гармоничного ФР и здоровья (обеспечивает оптимальный объем двигательной активности, развивает функциональные системы, формирует правильную осанку, гармоничное телосложение, повышает физическую работоспособность и иммунитет).
2. Обеспечивает стимуляцию и высокий уровень развития психических функций (внимания, восприятия, памяти, мышления и т.д.) и умственной работоспособности.
3. Формирует привычки ЗОЖ.
4. Последовательно формирует нравственную, интеллектуальную, эстетическую и трудовую культуру подрастающего поколения.

# Правовая основа ФВ ДОШКОЛЬНИКОВ

- Конвенция о правах ребенка (1998) (*право на полноценное ФР*);
- Конституция РФ (*право на образование укрепляющее здоровье*);
- Закон «Об образовании» (*обязательность ФВ в образовательных учреждениях*);
- Закон «О ФК и С» (2007) (*сущность ФК для детей*);
- Санитарно-эпидемиологические требования для образовательных учреждений (2010);
- Программы по ФВ для ДООУ (*«Радуга», «Успех», «Детство» и др.*);
- Типовое положение и Устав Образовательной организации;
- ФГОС ДО(2014);
- Профессиональные стандарты и должностные инструкции специалистов по ФВ;
- и др.



# Что такое ФГОС ?

Это - совокупность требований, которые обязательно должна выполнить каждая школа, организуя процесс обучения и воспитания

## **Стандарт выдвигает три группы требований:**

- Требования к **результатам освоения** основной образовательной программы основного общего образования;
- Требования к **структуре** основной образовательной программы основного общего образования;
- Требования к **условиям реализации** основной образовательной программы основного общего образования.



**Федеральный  
государственный  
образовательный  
стандарт**



СОЦИАЛЬНО-  
КОММУНИКАТИВНОЕ  
РАЗВИТИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННО-  
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ  
РАЗВИТИЕ

РЕЧЕВОЕ  
РАЗВИТИЕ

## **1.6. Стандарт направлен на решение следующих задач:**

**1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;**

2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования



## **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями,

может контролировать свои движения и управлять ими; ребёнок способен к волевым усилиям,

может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками,

может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

ПЕРЕРАБОТАНО В СООТВЕТСТВИИ  
С ФЕДЕРАЛЬНЫМИ ГОСУДАРСТВЕННЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ

# ДЕТСТВО



ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Реализован подход к организации целостного развития и воспитания ребенка дошкольного возраста как субъекта детской деятельности и поведения.

# Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования



ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА

СОЦИАЛИЗАЦИЯ

ТРУД

БЕЗОПАСНОСТЬ

ЧТЕНИЕ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ЛИТЕРАТУРЫ

КОММУНИКАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ

МУЗЫКА

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ  
ТВОРЧЕСТВО



основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;

обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

- 1) совместную деятельность взрослого и детей;
- 2) самостоятельную деятельность детей;

**ЦЕЛЬ ФВ дошкольников -**  
***формирование здорового образа***  
***жизни*** по средствам физкультурной  
деятельности

В процессе физического воспитания в ДОУ  
решается **комплекс задач:**

- **Воспитательные** (сформировать мотивацию и привычку вести здоровый образ жизни),
- **Образовательные** (формировать программные умения и навыки),
- **Оздоровительные** (главная - удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, повысить уровень физической подготовленности и физического здоровья, формировать правильную осанку).

# Специфические принципы ФО ДОШКОЛЬНИКОВ

- Единства с семьей
- Фасцинации (очаровывание предметом)
- Синкретичности (нерасчленённость психических функций)
- Сказочной аналогии
- Интеграции образовательных областей (ФГОС)



# ТЕСТОВАЯ ТЕТРАДЬ



Ф.И. \_\_\_\_\_  
Возраст \_\_\_\_\_  
Группа \_\_\_\_\_  
№ дет. сада \_\_\_\_\_  
Д. телефон \_\_\_\_\_

## ВОПРОС 2

Соедини линией зверюшек,  
занимающихся спортом



## Картинки – стимулы для дошкольников



Будешь Супермен



Будешь Суперледи

5-6 лет



Крепыш!



Силач!

3-5 лет



Детский сад комбинированного вида № 10

## ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ Рассказова Вити



Хабаровск – 2005



## Средства ФО дошкольников

0-3 года	3-5 лет	5-7 лет
<b>Традиционные</b>		
Рефлекторные упр-я	Спортивные упражнения (гимнастические, катание на лыжах, коньках, роликах и т.д.)	
	Танцевальные движения	
Массаж		
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		
Основные движения (метание, лазание, ходьба, бег, прыжки)		
Плавание		
Школа мяча		Элементы спортивных игр (б\л, в\л, ф\л, х\й, т\с)
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		
<b>Нетрадиционные</b>		
Национальные виды спорта и игры		
Беби-йога	Оздоровительный и семейный тренинг	Фитнес-программы
Динамическая гимнастика	Са-фи-данс	Йога



Разгибание позвоночника в положении на боку при проведении указательным и большими пальцами по краям позвоночника от крестца к шее.

Рефлекторное упражнение



Рефлекторное разгибание позвоночника.

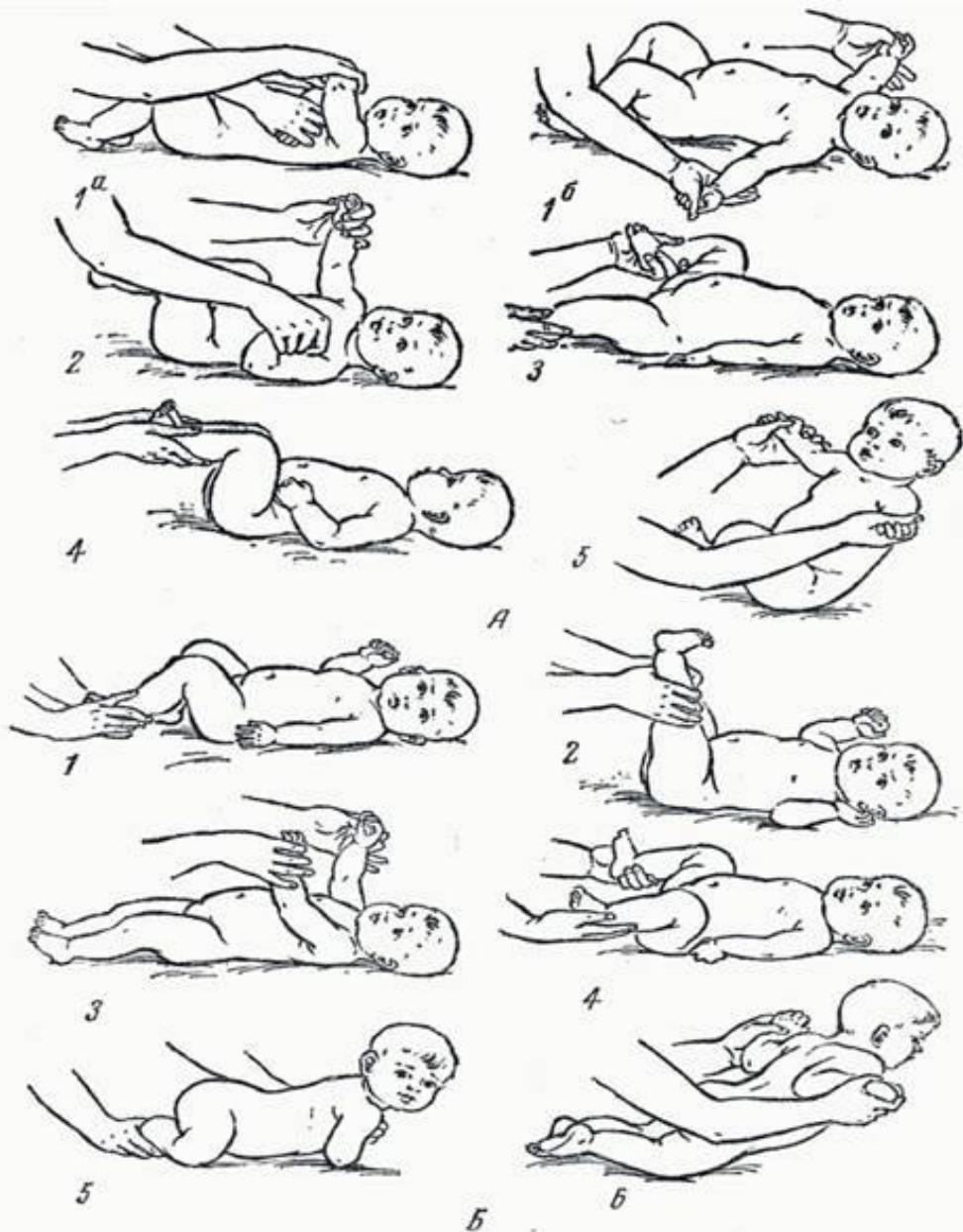


Рис. 97. Пассивные упражнения у грудных детей.

А. В возрасте до 6 месяцев: 1 — скрещивание рук на груди (а) и разведение их в стороны (б); 2 — сгибание и разгибание рук; 3 — сгибание и разгибание ног попеременно; 4 — сгибание и разгибание ног вместе; 5 — присаживание.

Б. В возрасте после 6 месяцев: 1 — топание; 2 — поднимание выпрямленных ног; 3 — круговые движения рук; 4 — круговые движения ног в тазобедренных суставах; 5 — ползание с помощью; 6 — отведение плеч

# ОРУ в ДОО



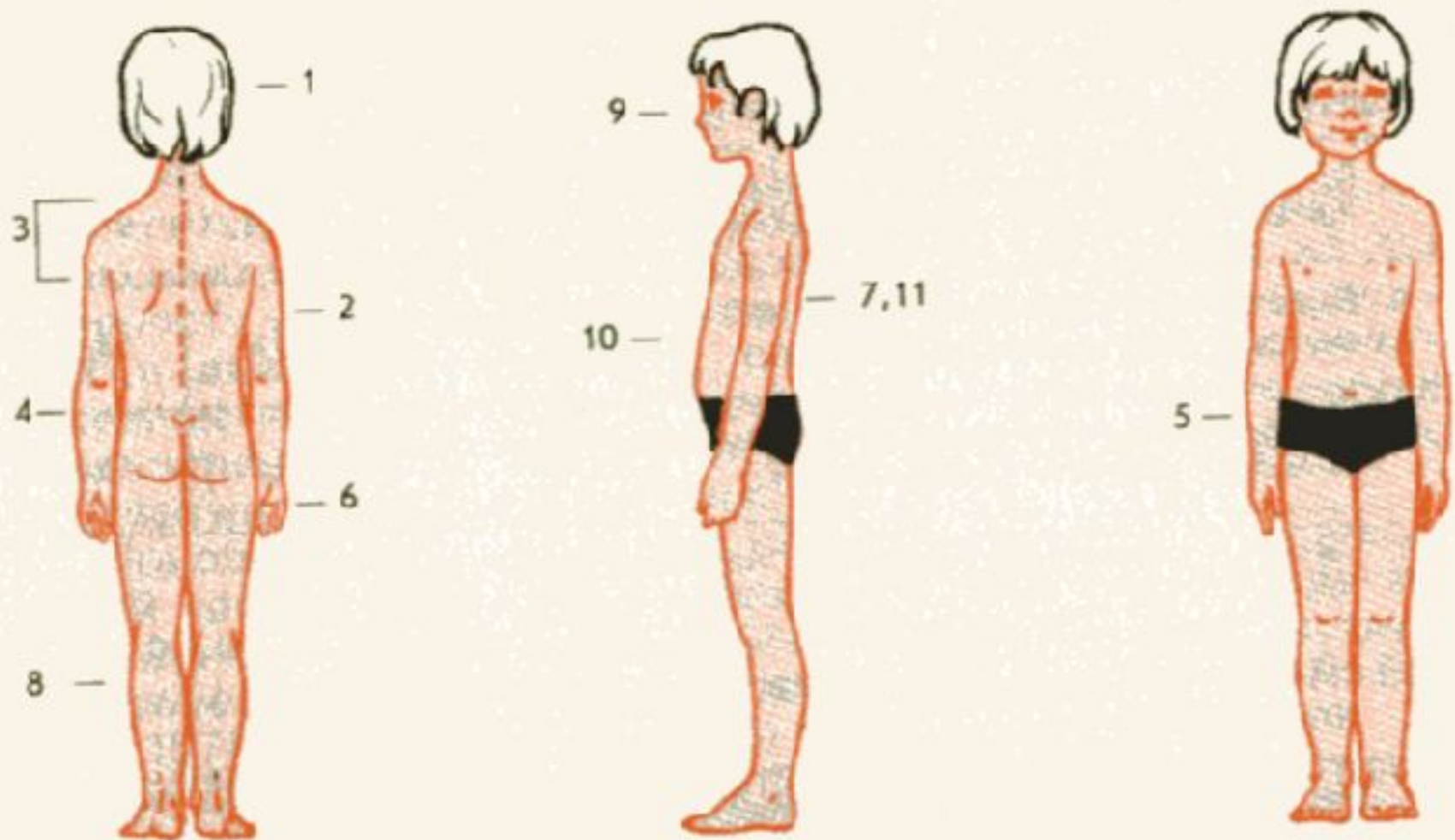


Рис. 3. Правильная осанка ребенка в трех проекциях

# Тренировочное устройство «Цветок» для упражнений на мышечный корсет



# ШКОЛА МЯЧА



## ПО НАПРАВЛЕНИЮ МЯЧА

вертикальное  
прямо вверх и прямо вниз

косое направление

дугобразное направление

## КЛАССЫ МЯЧЕВОЙ ИГРЫ

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV
Бросок мяча прямо вниз и его ловля.	Бросок мяча прямо вверх и его ловля.	Бросок мяча прямо вверх, дать ему упасть на пол и, когда отскочит, поймать снизу.	Бросок мяча вперед в стену, дать ему упасть на пол, когда отскочит, поймать снизу.	Бросок мяча вперед вверх в стену, не дать ему упасть на пол, поймать.	Бросок мяча косо вниз вперед в стену, когда отскочит, поймать.	Бросок мяча косо вперед в стену, когда отскочит от стены и ударится о пол, поймать его.	Бросок мяча косо назад в стену, чтобы он ударился об нее, упал на пол и, когда отскочит, поймать мяч.	Бросок мяча косо назад вверх в стену, поймать, не дав упасть на пол.	Бросок мяча вниз назад к стене, чтобы он ударился от нее, не дав упасть на пол и снизу поймать.	Бросок мяча вниз назад к стене, когда отскочит от нее, не дав упасть на пол, поймать.	Приклонить левую руку к стене, правой рукой под левую, бросить мяч с левой стороны (слева направо) так, чтобы он летал дугобразно, ловить с правой стороны.	Правой рукой бросить мяч с правой стороны над левой рукой, поймать двумя.	Поставить правую ногу стопой к стене, бросить мяч правой подведя его под ногу с правой стороны, поймать двумя.	Бросить мяч правой около правой стороны ноги, чтобы он летел дугобразно на левую, ловить мяч подводя руку под ногу.
														

# Подвижные игры и эстафеты



# Элементы спортивных игр в ДОО





# СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДОО



02.09.2



# СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДОО



# СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДОО



# Упражнения фитнестренировки



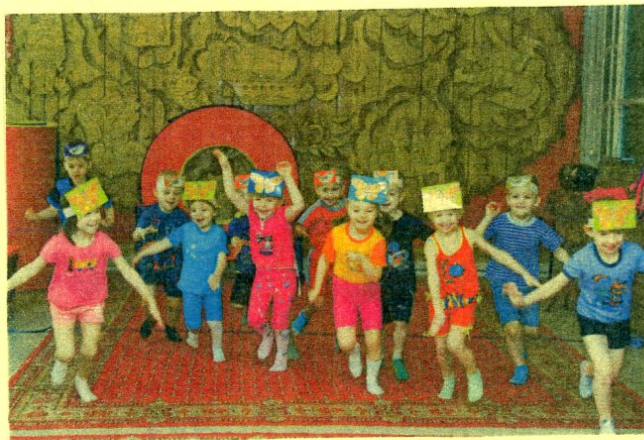


# Особенности развития физических качеств дошкольников

3-4г	4-5л	5-6л
для развития силовой выносливости мышц туловища		
15%	25%	30%
для развития общей выносливости		
15%	18%	20%
для развития ловкости		
40%	25%	18%
для развития гибкости		
5-7%	5%	5%
для развития скоростно-силовых способностей		
5%	2%	2%
для развития быстроты		
18-20%	25%	25%

**Е.А. ВЕТОШКИНА, А.Н. КЛЮЧНИКОВА**

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ  
ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НА ОСНОВЕ  
ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ  
ВЫНОСЛИВОСТИ**



Хабаровск

2009

# Шкала оценок темпов прироста физических качеств дошкольников (В.И.Усаков, 1989)

<b>Прирост</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста.
От 8% до 10%	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности.
От 10% до 15%	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физкультурного образования.
Свыше 15%	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.



## Средства физического воспитания

Физические качества	Для дошкольников младшего возраста	Для дошкольников среднего возраста	Для дошкольников старшего возраста
<b>Быстрота</b>	Подвижные игры высокой интенсивности и на быстроту реакции: <b>«Солнце» (Хейро) и др.</b>	Линейные эстафеты с бегом. <b>Подвижные игры</b> высокой интенсивности и на быстроту реакции: <b>«Ловля оленей», «Каюр и собаки», «Куропатки и охотники», «Льдинки, ветер и мороз», «Здравствуй, догони!».</b>	Линейные эстафеты с бегом. Подвижные игры высокой интенсивности. <b>Элементы спортивных игр: «Ручной мяч», «Футбол», «Хоккей», «Бадминтон», «Лопта», «Теннис».</b>
<b>Силовая выносливость</b>	Сюжетные комплексы для развития мышечного корсета (10 шт первого уровня сложности), с использованием тренировочного устройства «Цветок». Полосы препятствий для зала и улицы (первого уровня сложности). Упражнения с собственным весом, с набивными мячами, манжетами-утяжелителями. Упражнения в воде.	Сюжетные комплексы для развития мышечного корсета (10 шт второго уровня сложности), с использованием тренировочного устройства «Цветок». Полосы препятствий для зала и улицы (второго уровня сложности). Упражнения с преодолением внешнего сопротивления: с собственным весом, с набивными мячами, манжетами-утяжелителями. Плавание.	Сюжетные комплексы для развития мышечного корсета (10 шт третьего уровня сложности). Полосы препятствий для зала и улицы (третьего уровня сложности). Упражнения с преодолением внешнего сопротивления: с собственным весом, с набивными мячами, манжетами-утяжелителями, на детских тренажерах. Плавание.

Физические качества	Для дошкольников младшего возраста	Для дошкольников среднего возраста	Для дошкольников старшего возраста
<b>Гибкость</b>	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (с ленточками, гимнастическими палками, обручами, мячами) в поддерживающем режиме.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (с ленточками, скакалками, гимнастическими палками, обручами, мячами, фитболами и др.) в поддерживающем режиме.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (с ленточками, скакалками, гимнастическими палками, обручами, мячами, фитболами, эластичными бинтами, эспандерами и др.), в развивающем режиме. Упражнения для релаксации. <b>Элементы художественной гимнастики, йоги, ушу.</b>
<b>Общая выносливость</b>	Оздоровительная ходьба и бег в зале и на воздухе (с сюжетно-музыкальным сопровождением, с использованием тренировочного устройства «Паровоз»). <b>Полосы препятствий «Гонки на собаках», «Догони оленя», «В гостях у птичек Хабаровска», «Путешествие муравьишки», «По ягоды».</b>	Оздоровительный бег в зале и на улице (с сюжетно-музыкальным сопровождением). <b>Танцевально-ритмические комплексы: «Аборигены», «Дары Амура», «Цветы севера», «Обитатели тайги». Полосы препятствий «По горам Дальнего Востока», «По грибы» и др. Поход на самокатах «Чудеса природы вокруг садика». Катание на лыжах.</b>	Оздоровительный бег в зале и на улице (с сюжетно-музыкальным сопровождением). <b>Танцевально-ритмические комплексы: «Юные олимпийцы», «Народы Дальнего Востока». Элементы туризма: велопробег «Стадион Ленина», путешествия «Реки Хабаровска», «В гости к тетушке Флоре Дальнего Востока», «Чемпионы Хабаровска», «Звезды Хабаровска», «Герои Хабаровска». Катание на лыжах (лыжный поход). Комплексы игровых дыхательных упражнений.</b>

Физические качества	Для дошкольников младшего возраста	Для дошкольников среднего возраста	Для дошкольников старшего возраста
Ловкость	<p><b>Подвижные игры народов Дальнего Востока: «Полярная сова и евражки», «Важенка и оленята». Катание на коньках и роликах (задания первого уровня сложности). Катание на велосипедах и самокатах.</b></p> <p>Координационная полоса препятствий (первого уровня сложности).</p>	<p><b>Подвижные игры народов Дальнего Востока: «Ручейки и озера», «Рыбаки и рыбки», «Нарты-сани», «Отбивка оленей», «Бег в снегоступах», «Оленьи упряжки». Элементы ушу. Катание на коньках и роликах (задания второго уровня сложности).</b></p> <p>Координационная полоса препятствий (второго уровня сложности).</p>	<p><b>Подвижные игры народов Дальнего Востока. Элементы северного многоборья, восточных единоборств (ушу, тэквандо). Катание на коньках и роликах (задания третьего уровня сложности).</b></p> <p>Координационная полоса препятствий (третьего уровня сложности). <b>Элементы художественной гимнастики, спортивных игр: «Флорбол», «Гейтбол», «Бадминтон».</b></p> <p>Упражнения Грецова А.Г.: «запаздывающая гимнастика», «Кто без места», «Пройти за время». Элементы антистрессовой пластической гимнастики, танцевальные шаги.</p>

**Фронтальный** (одно задание для занимающихся): одновременный, посменный, поточный, круговой, индивидуальный

**организационные**

Групповой

(разные задания для занимающихся)

**специфические**

**Методы ФК**

**общепедагогические**

Строго-регламентированного упражнения

**Игровой**

Соревновательный

Обучения физическим упражнениям

Воспитания физических качеств (регламентация нагрузки и отдыха)

стандартный (закр. адапт.)

переменный (возн. адапт.)

1. Стандартно-непрерывный;

**2. Стандартно-интервальный**

1. Переменно-непрерывный;

**2. Переменно-интервальный**

круговой

**Дидактические**  
(обучение знаниям, практическим действиям)

словесный: рассказ, описание, объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания и т.д.

наглядный: **непосредственный показ, опосредованный показ – пособия, ТСО, зрит. и слуховые и зрительные ориентиры, прочувствование ДД, срочной информации**

практический: упражнение, проведение занятий, помощь и поддержка, страховка, проблемно-поисковый (ситуации, квесты, задачи, импровизации).

**Воспитательные**  
(формирование личности)

Традиционные: убеждение, упражнение, поощрение, наказание, принуждение, пример

Нетрадиционные: деятельностный, межличностный, тренингово-игровой, рефлексивный

**Целостный.**

Расчлененный.  
 Сопряженного воздействия (совершенствование техники при увеличении физических усилий)



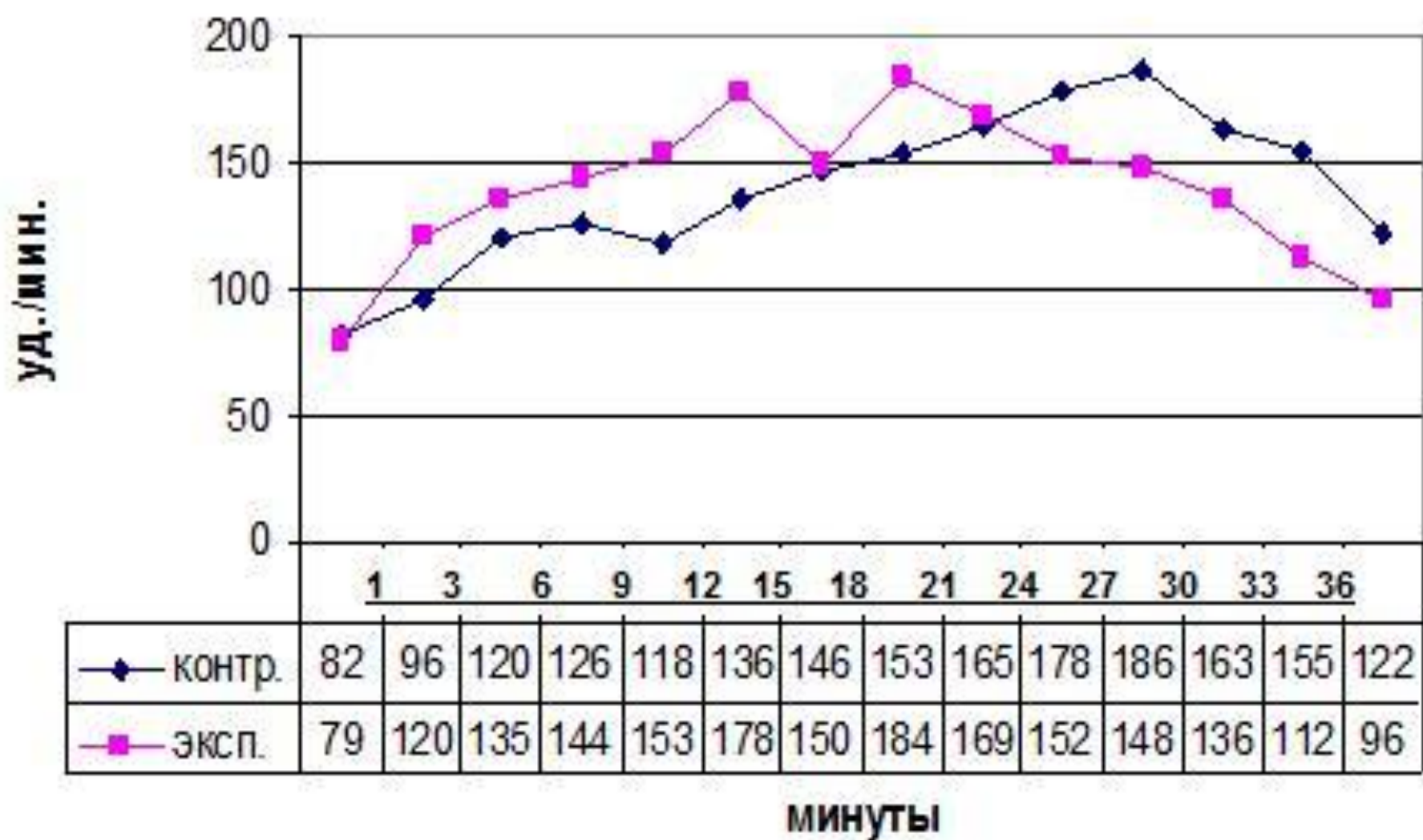


Рис.7 Динамика средних показателей ЧСС старших дошкольников в

## ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

формы работы	виды занятий	Количество и длительность занятий (в минутах) в зависимости от возраста			
		2-4 года	4-5 года	5-6 лет	6-7 лет
физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.	УГГ и ДГГ	ежедневно			
		5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
	прогулка: подвижные игры, физические упражнения	ежедневно 2 раза (утром, вечером) минимальная продолжительность			
		15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-40 минут
физкультминутка	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий				
учебная работа	занятия по физической культуре	3 раза в неделю			
		15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-35 минут
активный отдых	физкультурный досуг	1 -2 раза в месяц			
		20-30 минут	20-30 минут	30-45 минут	45-50 минут
	физкультурный праздник		2 раза в год до 60 минут	2-3 раза в год до 1 ч 30 минут	
	день здоровья	один раз в квартал			
самостоятельная деятельность задание на дом		ежедневно			
		утренняя зарядка, физические упражнения, игры.			

# Физкультминутки

*проводятся, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия, развивать речь, координацию движения и мелкую моторику*

## Пальчиковая гимнастика

Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственное утомление. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит развивать речь ребенка.

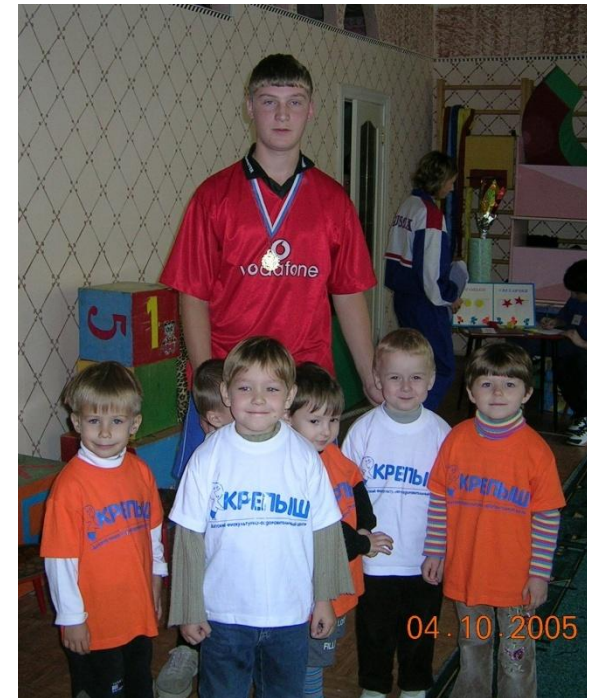
Зрительная гимнастика - улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Дыхательная гимнастика - правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение, эффективная профилактика снижения заболеваемости





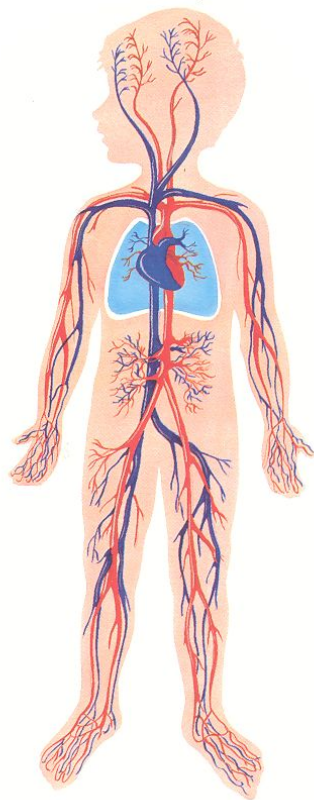
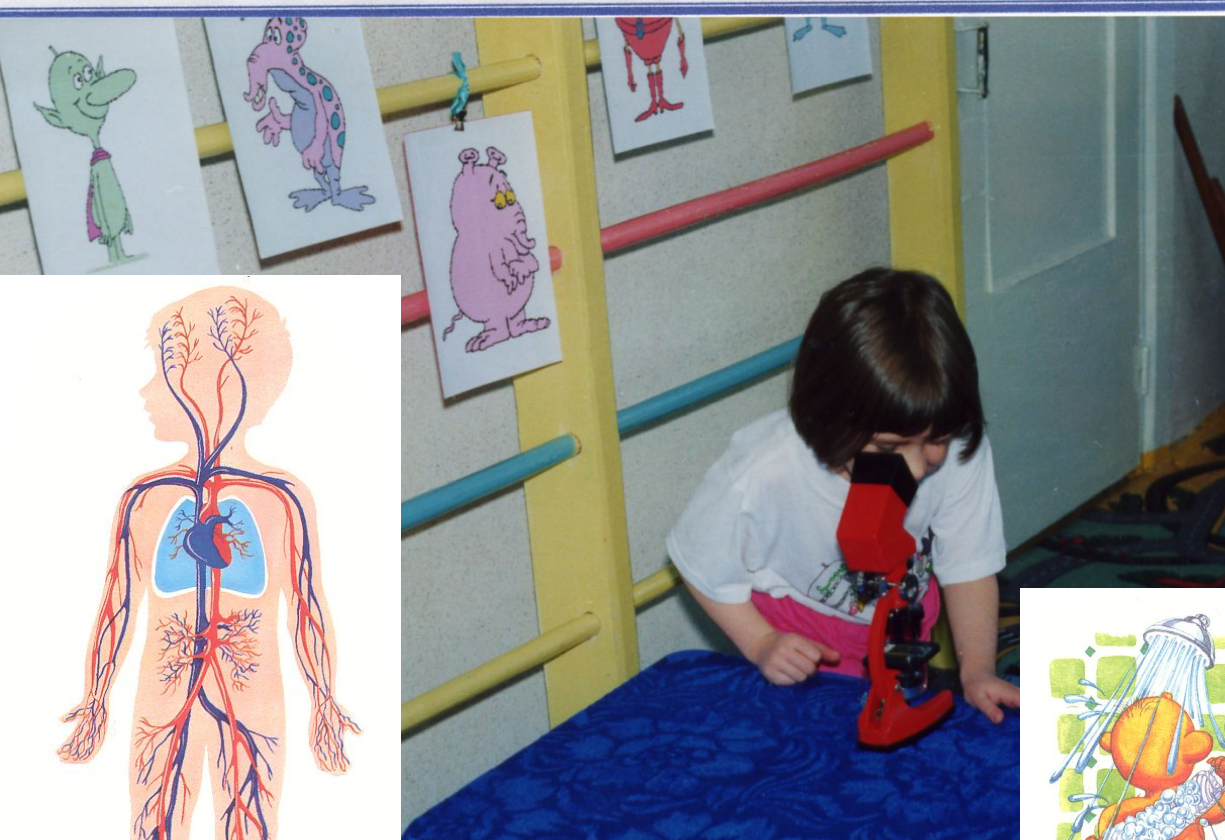
# МАЛЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



# Методики ФВ детей 0-3 лет

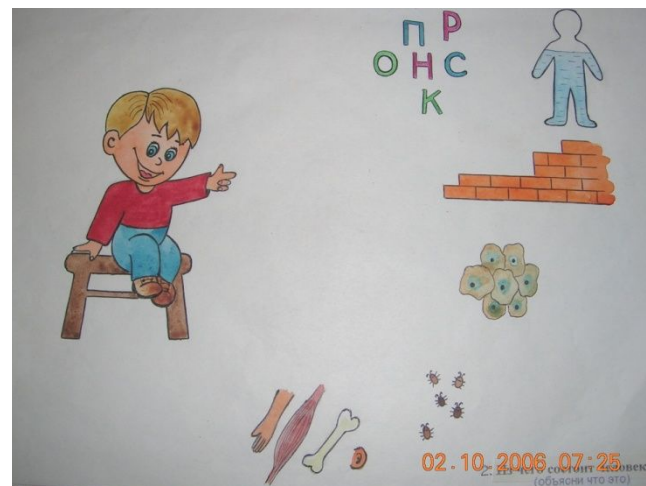
№ п/п	Направление работы с детьми	Ибука	Доман	Толкачев	Никитин ы	Лазаре в	Зайцев	Трунов, Китаев	Чарковский	Булах	Аршавск ий
1	Профилактика ОРВИ			+	+			+	+	+	+
2	Коррекция нейромышечных нарушений	+	+		+	+		+	+		+
3	Развитие интеллекта	+	+		+	+	+	+			+
4	Развитие опорно-двигательного аппарата	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Устранение повреждений суставов и связок										+
6	Эмоциональное развитие	+	+	+	+	+	+	+		+	+
7	Акватренинг	+	+	+	+			+	+	+	+

# ФО с валеологической направленностью





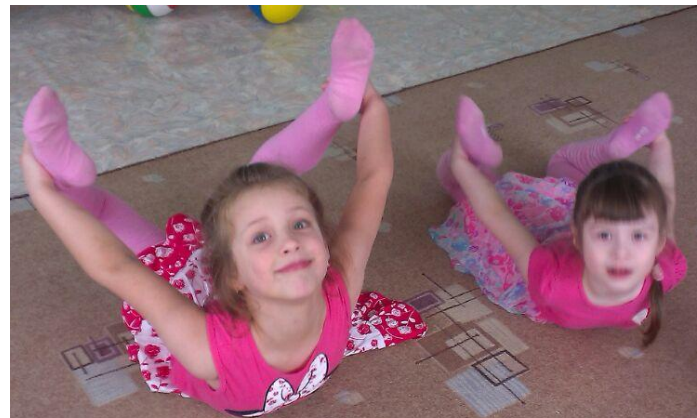
# УРОКИ ЗДОРОВЬЯ



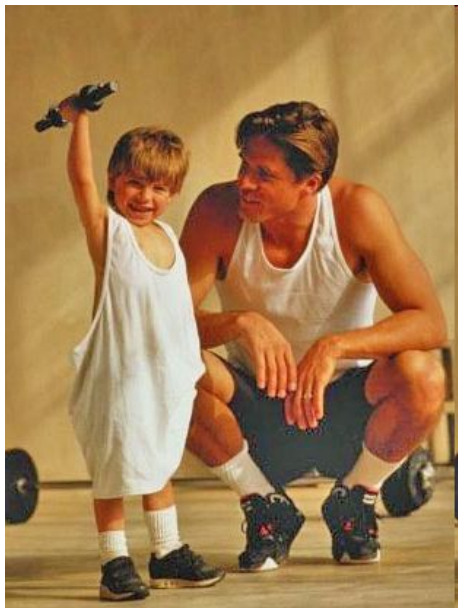
**Ефименко Н.Н.  
Театр физического воспитания и  
оздоровления дошкольников  
(Горизонтальный пластический бабет)**



# РАВНЫЕ СТАРТОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ – ВСЕМ ДЕТЯМ РОССИИ







**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

