

**Л.В. Яковлева**  
**Р.А. Юдина**

# **Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет**

**Пособие  
для педагогов  
дошкольных  
учреждений**

В трех частях  
Часть 1

Программа «Старт»  
Методические рекомендации



Издано совместно  
с **Фондом поддержки  
российского учительства**  
<http://teacher.org.ru>

Москва  
ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР  
**ВЛАДОС**  
2003



Золотые уроки России

ББК 57.31  
Я47

**Яковлева Л.В., Юдина Р.А.**

Я47      **Физическое развитие и здоровье детей 3—7 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3 ч. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации. — 320 с.**

ISBN 5-691-00869-2.

ISBN 5-691-00870-6(I).

В пособии раскрываются основное содержание и методика работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста; даются конспекты занятий для всех возрастных групп дошкольного учреждения. Пособие состоит из трех частей.

Часть 1. Представлены программа и методические рекомендации по физическому воспитанию детей 3—7 лет.

Пособие адресовано педагогам дошкольных учреждений.

**ББК 57.31**

© Яковлева Л.В., Юдина Р.А., 2003

© Гуманитарный издательский  
центр «ВЛАДОС», 2003

© Серийное оформление обложки.  
Гуманитарный издательский  
центр «ВЛАДОС», 2003

ISBN 5-691-00869-2  
ISBN 5-691-00870-6(I)

## Условные обозначения и сокращения

ф/п	— физкультура в помещении
ф/в	— физкультура на воздухе
и	— инструктор физкультуры
в	— воспитатель
ф	— фронтальный способ организации
и/п	— индивидуально-подгрупповой способ организации
п/п	— поточно-подгрупповой способ организации
и/у	— игровое упражнение
п/и	— подвижная игра
м/п	— малоподвижная игра
И.п.	— исходное положение
Ору	— общеразвивающие упражнения
к/у	— комплекс упражнений
э	— эстафета
с	— соревнования
а/л	— активизация ловкости
п	— прогулка
э/с	— эстафета-соревнование

## **ПРОГРАММА «СТАРТ»**

Программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

**Задача данной программы — научить каждого ребенка самостоятельно оздоравливаться, закалять себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта.**

На основе данных медико-психологической диагностики в программе впервые систематизированы средства и методы, направленные на то, чтобы каждый ребенок нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам, что поможет ему на протяжении всей жизни самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать свое здоровье и психологическое равновесие.

С целью обеспечения взаимосвязи физического, психологического и интеллектуального развития разработаны и предлагаются разные типы физкультурных занятий для всех возрастных групп.

Творческая двигательная программа с элементами спортивной и художественной гимнастики, цирковой акробатики основана на наблюдениях за самостоятельной деятельностью детей.

С целью обеспечения безопасности каждого ребенка во время выполнения движений педагог должен до начала занятий проверить качественное состояние и устойчивость спортивного оборудования, его крепление и расположение на спортивной площадке зала или участка.

**На каждом физкультурном занятии обязательно присутствие и участие двух педагогов — воспитателя и инструктора физкультуры.**

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы-минимум до программы-максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов. Под-

держивая детей в их личных поисках, предлагая и помогая постепенно осваивать новые движения и виды спорта, проводя занятия на высоком эмоциональном уровне, инструктор по физическому воспитанию способствует максимальному развитию каждого ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями. Поэтому хотя двигательная деятельность и распределена по возрастным периодам, вся двигательная программа закладывается уже начиная со второй младшей группы (для детей 3-летнего возраста).

С целью развития творческих способностей детей особое внимание в программе уделено организации развивающей среды, развивающим играм с обычными (бытовыми) предметами.

Особенно важное значение имеет среда, в которой ребенок находится в дошкольном учреждении и дома. Необходимо, чтобы родители, инструктор по физическому воспитанию и воспитатель были единомышленниками в решении поставленных задач, а работа коллектива всего дошкольного учреждения создавала наилучшие условия для их реализации.

Программа основана на утверждении русского педагога Петра Францевича Лесгафта: «Физические упражнения должны быть непременно ежедневными, в полном соответствии с умственными знаниями, потому что вся однообразная деятельность утомляет человека и убивает в нем всякую самостоятельность. Вся тайна в том и состоит, чтобы дать ребенку самому развертываться, все делать самому»<sup>1</sup>.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием. Поэтому развитие творческих способностей в процессе двигательной деятельности поможет ребенку найти себя в тех движениях, которые ему нравятся. Занятия любимыми физическими упражнениями или спортом будут способствовать выработке потребности организма в систематической и целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит средством оздоровления и закаливания ребенка.

Большое внимание в Программе уделено положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности. С этой целью предлагается достаточно широкий спектр работы, прежде всего самые разнообразные как по форме, так и по содержанию занятия. Особенно широко используются сюжетные игры и подражательные движения. В отдельные разделы выделены

---

<sup>1</sup> Лесгафт Л.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. М., 1991. С. 170 — 172.

«Школа мяча» и «Школа скакалки». Предусмотрено использование физкультурных снарядов и оборудования, часто в нетрадиционном аспекте.

Отдельное место в Программе занимают праздники, турниры, соревнования, на которых применяются такие необычные для физического воспитания в дошкольном учреждении формы, как цирковые концертные номера, несущие не только физическую, но и смысловую нагрузку. Для более глубокого раскрытия образа предлагается использовать классическую, современную, оркестровую, инструментальную, вокальную и другую музыку.

Главной целью Программы является совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость; познакомить с максимальным количеством видов спорта, помочь найти для себя тот из них, который в наибольшей степени соответствует его темпераменту и физическим способностям.

## **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

1. На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка.

2. Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.

3. Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки последующей цели и достижения ее путем физической и духовной работы.

4. Через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программ минимума и максимума.

5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.

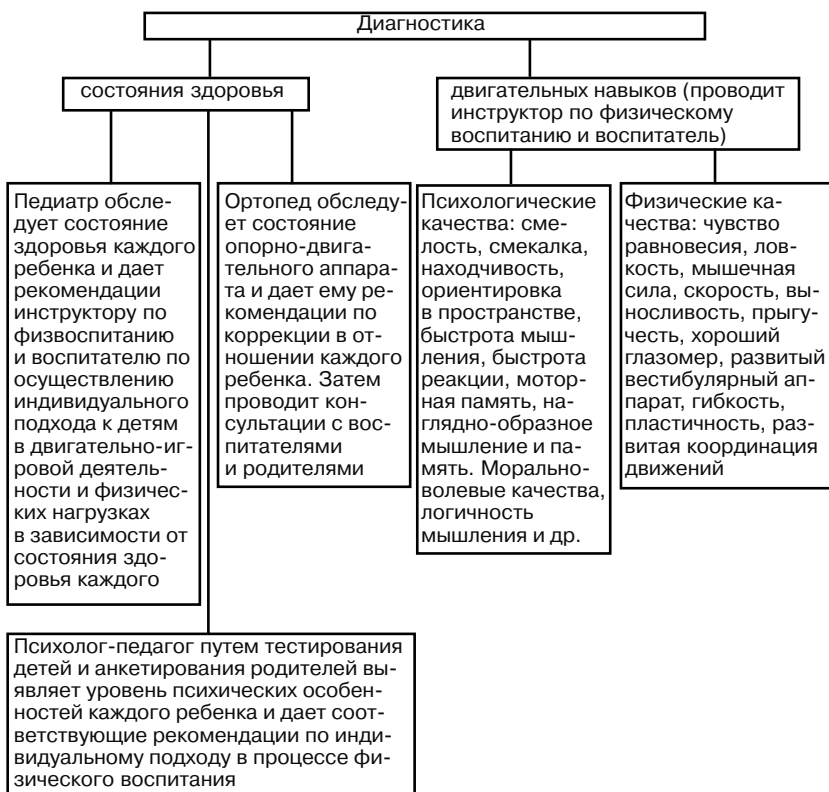
6. Сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью последней.

Эти задачи решаются на базе глубокого всестороннего анализа индивидуальных физических и психологических особенностей каждого ребенка с обязательным привлечением специалистов-медиков (педиатр, ортопед и др.), психолога, родителей.

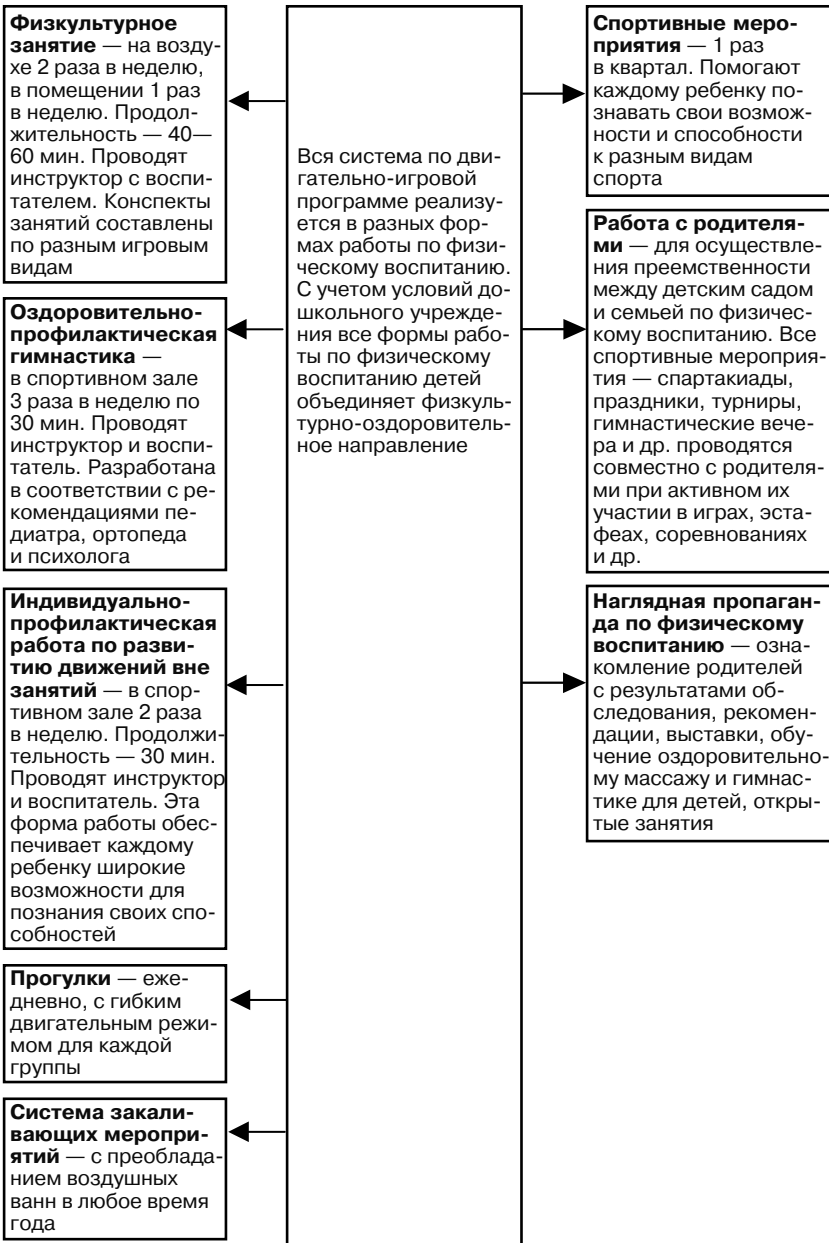
Принимая во внимание необходимость серьезной индивидуальной работы с детьми, распределение учебного материала по возрастам следует считать условным.

## Обследование детей

Цель: помочь каждому ребенку найти себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей. Реализуется посредством развития двигательной-игровой потребности с учетом индивидуальных психо-физиологических особенностей и уровня физических качеств, в результате чего осуществляются самооздоровление и закаливание детского организма



## ФОРМЫ РАБОТЫ





## ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ 3—7 ЛЕТ



## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НАЙТИ СЕБЯ В ДВИЖЕНИИ

Сегодня существует немало дошкольных учреждений разного типа и различной специализации, которые работают по новым программам, направленным на развитие интеллектуальных, художественных и других способностей детей, но, к сожалению, в них не уделяется должного внимания физическому воспитанию, не продумана взаимосвязь обучения ребенка с его физическим и психическим состоянием. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Длительное пребывание за столом увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, способствуя возникновению искривления позвоночника, формированию жировых отложений и т.д.

Между тем в детском саду, имеющем хорошую спортивную базу, можно организовать работу по физическому воспитанию таким образом, чтобы ребенок под наблюдением квалифицированного ортопеда ежедневно занимался корректирующими упражнениями, направленными на укрепление опорно-двигательного аппарата, исправление его недостатков.

Анализ существующих программ по физическому воспитанию детей и их реализации на практике вызвал у авторов ряд вопросов:

— почему программные задачи физкультурных занятий ниже природной двигательной потребности дошкольников?

— почему обучение многим видам движений (лазанье, равновесие, прыжки и др.) начинается, как правило, в старшей группе?

Практика показывает, что уже в 3—4 года дети способны освоить перечисленные виды движений. В 3 года многие из них самостоятельно лазают по гимнастической стенке, а некоторые по шесту, выполняют вис на турнике, пытаются подтянуться, прыгают с различных пеньков, бумов, шин (высотой 30—60 см), кувыркаются через голову, перепрыгивают через шины и пеньки спортивным опорным прыжком. Возникает вопрос: зачем искусственно тормозить физическое

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Корюкалова Лариса Александровна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022