**ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ**

**при Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении**

**«Средняя школа № 10» аула Козет Тахтамукайского района Республики Адыгея**

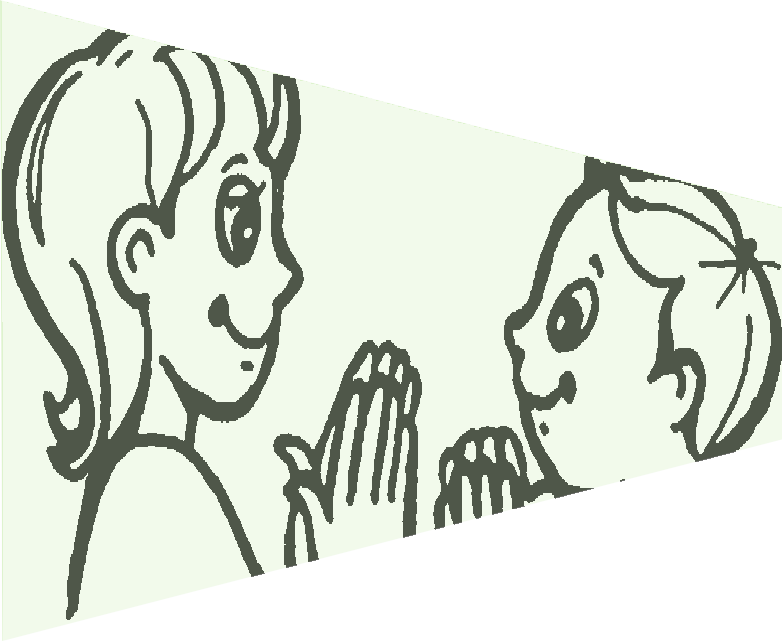
**Основная**

**образовательная**

**программа дошкольного образования**

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### Книга 6



**Физическое**

**развитие**



***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** ……………………………………………………………………………….…………. | 3 |
| Пояснительная записка ………………………………………………………………………………………….. | 4 |
| Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста ………………………………………………………………………………………………………………….. | 7 |
| Тематический блок «Формирование начальных представлений о здоровом  образе жизни» ……………………………………………………………………………………………………….. | 16 |
| Тематический блок «Физическая культура» …………………………………………………………. | 19 |
| Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений ………. | 24 |
| **ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ** ….… | 45 |
| Физическое развитие дошкольников в разных видах деятельности ………………….. | 46 |
| Содержание психолого-педагогической работы по реализации национально-  регионального компонента …………………………………………………………………………………… | 51 |
| *Адыгейские национальные подвижные игры* ………………………………………………………. | 51 |
| Промежуточные планируемые результаты ………………………………………………………….. | 55 |
| **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ**  **РАЗВИТИЕ»** …………………………………………………………………………………………………………….. | 61 |
| Режим двигательной активности …………………………………………………………………………… | 62 |
| Приоритетные компоненты физического развития на разных возрастных ступенях | 63 |
| Возрастные особенности приобщения дошкольников к здоровому образу жизни | 64 |
| Педагогическая диагностика уровня физического развития дошкольников ………. | 65 |
| Учебно-методическое обеспечение реализации ООП ДО …………………………………… | 73 |
| Приложения ……………………………………………………………………………………………………………. | 74 |

2



# ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Основной образовательной программы дошкольного**

# образования



3

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением уп- ражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координа- ция и гибкость; способствующих правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движе- ния, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не нанося- щим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; станов- ление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становле- ние ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нор- мами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при фор- мировании полезных привычек и др.)».

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

### ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе

жизни.

#### Физическая культура

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умствен- ной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациоз- ности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной ак-

тивности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физиче-

ских упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; 4

интереса и любви к спорту.



* ФГОС ДО. Пункт 2.6.

### Принципы организации образовательной деятельности по освоению детьми тематического блока

**«Физическая культура»**

**ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ**:

**Принцип осознанности и активности** направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоя- тельности, инициативы и творчества.

**Принцип систематичности и последовательности**. Систематичность про- является во взаимосвязи знаний, умений, навыков, последовательность – в обязательном чередовании нагрузок и отдыха, в содержании самих занятий.

**Принцип повторения двигательных навыков** предполагает многократ- ное повторение, в результате чего образуются двигательные навыки, выраба- тываются динамические стереотипы.

**Принцип постепенности**. В педагогике постепенность и тренировка (по И. П. Павлову) являются основным физиологическим правилом.

**Принцип наглядности** предназначен для связи чувствительного воспри- ятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

**Принцип доступности и индивидуализации** предполагает, что, мобили- зуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

**Принцип преемственности**, соблюдение которого выражено в следую- щих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенно- му; от простого к сложному, от легкого к трудному.

**Принцип индивидуализации** предполагает необходимость учета функцио- нальных возможностей, типологических особенностей малыша и позволяет:

* улучшать врожденные задатки,
* развивать способности,
* тренировать нервную систему,
* воспитывать положительные качества и способности ребенка.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ**, выражающие специфические закономерности физического воспитания:

**Принцип непрерывности** обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «за- конам упражнения».

#### Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздей- 5

**ствий** выражает поступательный характер, гарантирует развивающий эффект

системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воз- действий в процессе физического воспитания.



Нормирование нагрузки основывается на **принципе адаптивного сбалан- сирования динамики нагрузок**.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует **принцип цикличности**, который заключается в повторяющейся последовательности заня- тий, что обеспечивает:

* повышение тренированности;
* улучшает физическую подготовленность ребенка.

**Принцип всестороннего и гармонического развития личности** содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

**Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья ребенка.

6



### Особенности физического развития дошкольников третьего года жизни

***ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

#### Рост

К 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10 –12 см, к 3 годам – на 10 см.

В 3 года средний рост *мальчиков* равен 92,7 см, *девочек* – 91,6 см. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчика-

ми и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина со- ставляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки).

#### Вес

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5 – 2 кг.

В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг.

#### Опорно-двигательная система

##### костная система

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность.

По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

К 3 – 4 годам завершается срастание затылочной кости.

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их ко- личество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замед- ляется рост шейных и верхнегрудных позвонков.

#### Состояние внутренних органов

##### органы дыхания

У детей 2-3 лет преобладает брюшной тип дыхания

##### сердечнососудистая система 7

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен.



#### Высшая нервная деятельность

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, син- тезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком

впечатления.

### Особенности физического развития дошкольников четвёртого года жизни

#### Рост

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относи- тельно предыдущего периода – первых трех лет. К 4 годам – всего на 6 – 7 см, средние ростовые показатели мальчиков и девочек почти одинаковы: 99,3 – 100,3 см и 98,7 см.

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координа- ционными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

#### Вес

К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

#### Опорно-двигательная система

##### костная система

К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значи- тельного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воз- действий.

Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою

очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. 8

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.



Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигатель- ную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, вы- полнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо пере- вести детей в положение сидя).

##### мышечная система

Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3 – 4 го- да. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит диффе- ренциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четверто- го года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возрас- та. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3– 4 лет еще недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте *крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой*, поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить ма- шинку, мяч и т.д.).

Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д.

#### Состояние внутренних органов

##### органы дыхания

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества аль- веол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3 – 4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласо- вывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и

без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на 9

момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха.



##### сердечнососудистая система

Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по *внешним призна- кам утомления:* отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

#### Высшая нервная деятельность

*Внимание* детей 3 – 4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изме- нении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировоч- ного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные уме- ния, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять ука- зания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не толь- ко на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной дви- гательной деятельности детей.

### Особенности физического развития дошкольников пятого года жизни

#### Рост

Прибавка в росте за год составляет 5 – 7 см.

Средний рост пятилетних *мальчиков* – 107,5 см, *девочек* – 106,1 см.

#### Вес

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избы- точный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

#### Опорно-двигательная система

##### костная система

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен.

В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятель- ности силовые упражнения.

Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых 10

детьми поз.



Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

##### мышечная система

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравно- мерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных воло- кон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие, поэтому следует дозировать на- грузку, в частности для мелких мышечных групп.

Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти

#### Состояние внутренних органов

##### органы дыхания

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, поэтому ни увеличивающаяся к 4 – 5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в те- чение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кисло- роде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать та- кие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

##### сердечнососудистая система

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, по- этому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыха-

нии, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на 11 физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную дея- тельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.



#### Высшая нервная деятельность

К 4 – 5 годам у ребенка возрастает *сила нервных процессов*. Особенно ха- рактерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяс- нения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисо- вания, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет боль- шую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составля- ет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. Необхо- димо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм *сопос- тавления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы*. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, утомлении это прояв- ляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагоги- ческого воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов, по- этому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить на- правление или темп движения и т. д.

### Особенности физического развития

**дошкольников шестого – седьмого года жизни**

#### Рост

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяже- ния», когда за один год ребенок может вырасти на 7 – 10 см.

Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0 – 107,0 см.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка роста в месяц – 0,5 см.

#### Вес

Масса тела 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя при- бавка массы тела в месяц 200,0 г.

#### Опорно-двигательная система

##### костная система

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный ап- парат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 12 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у раз-



ных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового про- хода заканчиваются к шести годам. Сращение между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не за- вершено.

Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост голов- ного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атри- бутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3 – 4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учи- тывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в ру- ки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям.

При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (на- пример, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образо- ваться грыжа, поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений вос- питатель должен следить за посильностью физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суста- вы. В период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а коль- цеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно преду- преждать об этом родителей.

У детей 5 – 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскосто- пия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, из-

лишняя масса тела, перенесенные заболевания. 13

##### мышечная система



Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. По- этому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с ра- ботой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является *развитие ус- тойчивого равновесия*. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцеп- тивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют неко- торое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по- прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют бо- лее правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мы- шечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быст- рым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых дейст- вий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно вы- полнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется *аналитическое восприятие разучиваемых движений*, что значительно по сравнению с предыдущим воз- растным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и каче- ственно их улучшает.

#### Состояние внутренних органов

##### органы дыхания

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от та- ковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается при- мерно на 20%.

Жизненная емкость легких у 5 – 6-летних детей в среднем равна 1100 – 1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др.

Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к 6 14

годам составляет примерно 42 дм3 воздуха в минуту. При выполнении гимна- стических упражнений она увеличивается в 2 – 7 раз, а при беге – ее больше.



##### сердечнососудистая система

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом ново- рожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошколь- ного возраста.

Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92 – 95 ударов в ми- нуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сер- дечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

#### Высшая нервная деятельность

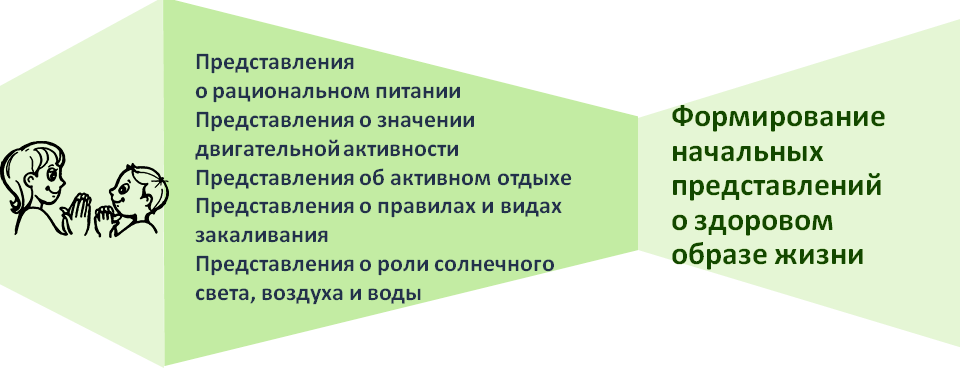
Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Поверхность мозга шести- летнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего до- школьного возраста осознают последовательность событий, понимают слож- ные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, сле- дует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровожда- ется изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельству- ет о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5 – 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологиче- скую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но пере- стройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

15





### ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

### СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

#### Вторая группа раннего развития

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

#### Младшая группа

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и уха- живать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физиче- ские упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавли- ваются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания. 16

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.



Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осозна- вать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### Средняя группа

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чув- ствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витами-

нах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических про-

цедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался на- сморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физи- ческих упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление раз- личных органов и систем организма.

#### Старшая группа

Расширять представления об особенностях функционирования и целостно- сти человеческого организма.

Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорово-

го образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – 17

наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.



Формировать представления о зависимости здоровья человека от правиль- ного питания.

Формировать умения определять качество продуктов, основываясь на сен- сорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья чело-

века.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о

нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### Подготовительная к школе группа

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, по- следовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Формировать умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе зака- ливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни чело- века и их влиянии на здоровье.

18



### ФР2.tifОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умствен- ной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациоз- ности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной актив- ности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физиче- ских упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

#### Вторая группа раннего развития

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придержи- ваясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ори- ентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в

соответствии с указанием педагога. 19

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, дер- жать, переносить, класть, бросать, катать).



Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### Младшая группа

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной дея- тельности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка- ми, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красо- ту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласо- вывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### Средняя группа

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, уме- ние творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движе- ниями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взма- хом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при ме- тании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кис- тями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. 20

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.



Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у де- тей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддержи- вать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### Старшая группа

Продолжать формировать правильную осанку.

Формировать умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, оттал- киваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое по- крытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, оттал- киваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, иг- рам-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к заня- тиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

#### Подготовительная к школе группа

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественно- сти, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в 21

длину и высоту с разбега.



Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспи-

тателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, лов- кость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, ини- циативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные иг- ры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным дос- тижениям в области спорта.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

#### Вторая группа раннего развития

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых со- вершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие дей- ствия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

#### Младшая группа

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной дея- тельности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-

ми, велосипедами, мячами, шарами. 22

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красо- ту движений.



Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласо- вывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### Средняя группа

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знако- мых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

#### Старшая группа

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые под- вижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами со- ревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

#### Подготовительная к школе группа

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации дви- жений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовы- вать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комби- нировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бад- минтон, баскетбол, настольный теннис, футбол)

23



### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Основные движения

### ХОДЬБА

#### Вторая группа раннего возраста

* подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с из- менением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

#### Младшая группа

* обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по од- ному, по два (парами);
* в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предме- тами), врассыпную;
* с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

#### Средняя группа

* обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп;
* с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево);
* в колонне по одному, по двое (парами);
* по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную;
* с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук);
* в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

#### Старшая группа

* обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево;
* в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

#### Подготовительная к школе группа

* обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наруж- ных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мел- ким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, пере- катом с пятки на носок; ходьба в полуприседе;
* в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге; 24
* в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой,



врассыпную;

* в сочетании с другими видами движений.

### УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

#### Вторая группа раннего возраста

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагивани- ем через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

#### Младшая группа

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.

Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

#### Средняя группа

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагива- нием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

#### Старшая группа

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).

Кружение парами, держась за руки.

#### Подготовительная к школе группа

Ходьба по гимнастической скамейке:

* боком приставным шагом; 25
* с набивным мешочком на спине;



* приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки;
* поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;
* с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с присе- данием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

### БЕГ

#### Вторая группа раннего возраста

Бег подгруппами и всей группой:

* в прямом направлении,
* друг за другом,
* в колонне по одному,
* в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно),
* с изменением темпа.

Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

#### Младшая группа

* обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края пло- щадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, из- вилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врас- сыпную;
* с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, до- гонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место);
* с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в бы- стром темпе на расстояние 10 м).

#### Средняя группа

* обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;
* в колонне (по одному, по двое);
* в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врас- сыпную;
* с изменением темпа, со сменой ведущего;
* непрерывный в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты;
* на расстояние 40-60 м со средней скоростью;
* челночный 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

#### Старшая группа

* обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и

широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с пре- 26

пятствиями;



* непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе;
* в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой;
* челночный 3 раза по 10 м;
* на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года – 30 м за 7,5- 8,5 секунды);
* по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.

#### Подготовительная к школе группа

* обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги на- зад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом;
* в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий;
* со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа;
* непрерывный в течение 2-3 минут;
* со средней скоростью на 80-120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой;
* челночный 3–5 раз по 10 м;
* на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

### ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ

#### Вторая группа раннего возраста

Ползание:

* на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м);
* по доске, лежащей на полу;
* по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см;
* по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см). Перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (вы- сота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

#### Младшая группа

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предмета- ми, вокруг них.

Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

#### Средняя группа

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предме- тами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнасти- ческой скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком впе- 27

ред.

Пролезание в обруч.



Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на дру- гой вправо и влево).

#### Старшая группа

Ползание:

* на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом;
* на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч;
* по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на жи- воте, подтягиваясь руками.

Переползанием через препятствия.

Перелезание через несколько предметов подряд. Пролезание в обруч разными способами.

Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Перелезание с одного пролета на другой.

Пролезание между рейками.

#### Подготовительная к школе группа

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну.

Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Пролезание в обруч разными способами.

Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением ко- ординации движений, использованием перекрестного и одноименного движе- ния рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

### КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ

#### Вторая группа раннего возраста

Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см).

Бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, на- тянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек:

* на дальность правой и левой рукой;
* в горизонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстоя- ния 1 м.

Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

#### Младшая группа 28

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (шири-

на 50-60 см).



Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).

Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

#### Средняя группа

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза под- ряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

#### Старшая группа

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз).

Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных ис- ходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

#### Подготовительная к школе группа

Перебрасывание мяча друг другу: снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно.

Перебрасывание мяча через сетку.

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча пра- вой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

Метание:

* на дальность (6-12 м) левой и правой рукой;
* в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); 29
* в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м);



* в движущуюся цель.

### ПРЫЖКИ

#### Вторая группа раннего возраста

Прыжки на двух ногах:

* на месте, слегка продвигаясь вперед;
* через шнур (линию);
* через две параллельные линии (10-30 см).

Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

#### Младшая группа

* на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними;
* с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;
* через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую);
* через предметы (высота 5 см);
* в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см);
* в длину с места на расстояние не менее 40 см.

#### Средняя группа

* на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом;
* ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно);
* через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см;
* через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см;
* с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см);
* с короткой скакалкой.

#### Старшая группа

* на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м);
* на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высо- та 15-20 см);
* на мягкое покрытие высотой 20 см;
* с высоты 30 см в обозначенное место;
* в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см);
* через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную ска- 30

калку (неподвижную и качающуюся).



#### Подготовительная к школе группа

* на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком;
* через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижени- ем;
* вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см);
* с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180- 190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше под- нятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см);
* через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на

ногу);

* через длинную скакалку по одному, парами;
* через большой обруч (как через скакалку);
* на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.

### ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ

#### Младшая группа

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроение в колонну по два, врассыпную.

Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте направо, налево переступанием.

#### Средняя группа

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по два, по три.

Равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом. Размыкание и смыкание.

#### Старшая группа

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в колонну по двое, по трое.

Равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытя-

нутые руки в стороны.

Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

#### Подготовительная к школе группа

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. 31

Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3).



Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две.

Равнение в колонне, шеренге, круге.

Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты направо, налево, кругом.

### РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

#### Младшая группа

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и цикли- ческих движений под музыку.

#### Средняя группа

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных дви- жений под музыку.

#### Старшая группа

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.

Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### Подготовительная к школе группа

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

32



### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК, РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА**

**Вторая группа раннего возраста**

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.

Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.

Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

#### Младшая группа

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновре- менно, поочередно).

Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спи- ной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.

Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

#### Средняя группа

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения ру- ками, согнутыми в локтях.

Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спин- ке стула (к стенке).

Поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи.

Сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положе- ния руки вперед, в стороны.

#### Старшая группа

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью.

Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из поло- жения руки за голову.

Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попере- менно, одновременно.

Поднимать и опускать кисти.

Сжимать и разжимать пальцы. 33



#### Подготовительная к школе группа

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке.

Поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи.

Энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны.

Отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Вращать кистями рук.

Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА**

**Вторая группа раннего возраста**

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).

Наклоняться вперед и в стороны.

Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине.

Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

#### Младшая группа

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в сто- роны (вправо-влево).

Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет поза- ди себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (по- очередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

#### Средняя группа

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны;

34

наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных ис- ходных положений (ноги вместе, ноги врозь).



Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коле- нях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

#### Старшая группа

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затыл- ком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.

Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнасти- ческой стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед гру- дью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев.

Двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

#### Подготовительная к школе группа

Опускать и поворачивать голову в стороны.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы).

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сза- ди.

Из положения, лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение, сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе.

Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стара- ясь коснуться лежащего за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА И НОГ**

**Вторая группа раннего возраста**

Ходить на месте.

35

Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного по-

ложения стоя.



Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки.

Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

#### Младшая группа

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

Приседать:

* + держась за опору и без нее;
  + вынося руки вперед;
  + обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.

Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

#### Средняя группа

Подниматься:

* + на носки;
  + поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок. Выполнять:
  + притопы;
  + полуприседания (4 – 5 раз подряд);
  + приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.

Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).

Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

#### Старшая группа

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.

Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, от- водя их за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сто- рону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере- кладывать, передвигать их с места на место.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

#### Подготовительная к школе группа

36

Выставлять ногу вперед на носок скрестно:

* + приседать, держа руки за головой;



* + поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);
  + приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.

Выполнять выпад вперед, в сторону.

Касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной).

Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Средняя группа**

Сохранять равновесие в разных позах:

* + стоя на носках, руки вверх;
  + стоя на одной ноге, руки на поясе (5 – 7 секунд).

#### Старшая группа

Сохранять равновесие:

* + стоя на гимнастической скамейке на носках;
  + приседая на носках;
  + после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны);
  + стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### Подготовительная к школе группа

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой но- ге и т. п.

37



### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

**КАТАНИЕ НА САНКАХ**

**Младшая группа**

Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

#### Средняя группа

Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

#### Старшая группа

Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять поворо- ты при спуске.

#### Подготовительная к школе группа

Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный пред- мет (кегля, флажок, снежок и др.).

Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).

Участвовать в играх-эстафетах с санками.

**СКОЛЬЖЕНИЕ**

**Младшая группа**

Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

#### Средняя группа

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

#### Старшая группа

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

#### Подготовительная к школе группа

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом.

Скользить с невысокой горки.

**КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ**

**Младшая группа**

Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

#### Средняя группа

Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по 38

кругу.

Выполнять повороты направо и налево.



#### Старшая группа

Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, вы- полнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

#### Подготовительная к школе группа

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.

Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде

«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

39



### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ**

**Вторая группа раннего возраста**

«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

#### Младшая группа

Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флаж- ку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнез- дышках».

#### Средняя группа

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездом- ный заяц», «Ловишки».

#### Старшая группа

«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята»,

«Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса»,

«Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

#### Подготовительная к школе группа

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Го- релки», «Коршун и наседка».

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ, С ПОДЛЕЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ**

**Вторая группа раннего возраста**

«Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай ли- нию!», «Обезьянки».

#### Младшая группа

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

#### Средняя группа

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». Старшая группа

«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

#### Подготовительная к школе группа

«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

40



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БРОСАНИЕМ, ЛОВЛЕЙ, МЕТАНИЕМ МЯЧА

#### Вторая группа раннего возраста

«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

#### Младшая группа

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

#### Средняя группа

«Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

#### Старшая группа

«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч»,

«Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

#### Подготовительная к школе группа

«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ, С ПРЫЖКАМИ**

**Вторая группа раннего возраста**

«Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнез- дышках», «Через ручеек».

#### Младшая группа

«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

#### Средняя группа

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

#### Старшая группа

«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

#### Подготовительная к школе группа

«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ, ВНИМАНИЕ**

**Вторая группа раннего возраста**

«Где звенит?», «Найди флажок».

#### Младшая группа

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

#### Средняя группа

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». 41



**НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

**Средняя группа**

«У медведя во бору» и др.

#### Старшая группа

«Гори, гори ясно!» и др.

#### Подготовительная к школе группа

«Гори, гори ясно!», лапта.

**ЭСТАФЕТЫ**

**Старшая группа**

«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

#### Подготовительная к школе группа

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ**

ше?».

#### Старшая группа

«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто вы-

Подготовительная к школе группа

«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забро-

сит в корзину больше мячей?».

42



### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

**ГОРОДКИ**

**Старшая группа**

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3 – 4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2 – 3 м) и кона (5 – 6 м).

#### Подготовительная к школе группа

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 – 5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА**

**Старшая группа**

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

#### Подготовительная к школе группа

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении.

Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**БАДМИНТОН**

**Старшая группа**

Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

#### Подготовительная к школе группа

Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛА**

**Старшая группа**

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

#### Подготовительная к школе группа

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на 43

месте.



Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**ЭЛЕМЕНТЫ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ**

**Старшая группа**

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

Прокатывать шайбу друг другу в парах.

#### Подготовительная к школе группа

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.

Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**ЭЛЕМЕНТЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

**Подготовительная к школе группа**

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).

Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

44



# ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ

**УЧАСТНИКАМИ**

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



45

### ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК МЕХАНИЗМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

***ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ***

***В РАЗНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

В подвижных играх

* + происходит становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере,
  + совершенствуются движения,
  + развивается самодисциплина,
  + достигается эмоциональное благополучие,
  + повышается физическая активность.

##### Подвижные игры с правилами

* + способствуют социализации,
  + развивают воображение,
  + формируют умение договариваться и сотрудничать.

Для обеспечения полноценного физического развития дошкольников в игре необходимо:

* + обогащать подвижные игры детей различными движениями, способствующими развитию физических качеств и обогащению двигательного опыта;
  + способствовать формированию элементарной организованности, действию в едином ритме и темпе, проявлению ловкости и смелости, преодолению препятствий (пройти по ограниченной площади), совершенствованию основных движений (ходьба, бег, прыжки и т.д.), развитию сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук в подвижных играх;
  + обеспечивать правильное дозирование двигательной нагрузки в течение дня:

*игры малой подвижности* во время физкультурных минуток на занятии, динамических пауз между ними помогают педагогу чередовать интеллектуальную и двигательную активность детей в первую половину дня;

46

*игры средней и высокой степени* подвижности используются на

специальных физкультурных занятиях и на прогулке, при организации праздников, развлечений, досуговых мероприятий и т.д.;



* + организовывать в соответствии с возможностями и потребностями развития отдельных воспитанников подвижные игры не только общеразвивающей, но и коррекционно-профилактической направленности;
  + формировать у детей умение чётко выполнять правила игр, действовать быстро, ловко, применяя накопленные двигательные умения и навыки;
  + поощрять самостоятельную организацию детьми полюбившихся народных игр.

### ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В результате специально организованной деятельности ребёнком усваиваются:

* + правила выполнения основных движений, не наносящих ущерба организму;
  + элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### КОММУНИКАТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физическое развитие в ходе коммуникативной деятельности у детей формируются представления о правилах выполнения основных движений, не наносящих ущерба организму; правилах подвижных игр и проч.

### ВОСПРИЯТИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ФОЛЬКЛОРА

На *исполнительском этапе*, когда дети воспринимают текст на слух, их двигательная активность минимальна, можно говорить только о работе голосового аппарата при комментировании текста, об ответах на вопросы и о движении глаз при рассматривании иллюстраций. Однако и это немаловажно для восприятия и понимания текста.

*На мотивационном, ориентировочно-исследовательском и рефлексивном этапах* организация двигательной активности играет существенную роль. Ребёнку предлагается рассмотреть иллюстрации, полистать книжки или собрать мозаику, чтобы спрогнозировать, о чём или о ком будет текст. Уже на этом этапе происходит развитие мелкой моторики рук.

После чтения восприятие будет неполным, если ребёнку не предложить выразить своё отношение к персонажам рассказа или сказки, и здесь наиболее эффективными будут двигательные формы активности. Иллюстрирование,

лепка, аппликация решат задачи развития мелкой моторики рук;

47

инсценирование, танцы, подвижные игры – задачи развития крупной

моторики, координации движений, равновесия.



Причём все движения, которые выполняют дети, не должны наносить им ущерб, и это одна из задач физического развития. В связи с этим педагогу следует грамотно продумывать организацию пространства группы и доступность предлагаемых действий возрастным особенностям детей.

Для рефлексивного этапа лучше предлагать детям только те формы работы, которые им хорошо знакомы и уже отработаны (чтобы не нарушать, например, целостности восприятия произведения обучением правилам игры).

### КОНСТРУИРОВАНИЕ

Работа с крупными деталями конструктора позволяет ребёнку осваивать такие основные движения, как ходьба, повороты в обе стороны при переносе деталей с одного места на другое. Дети учатся не только правильно двигаться, не нанося ущерба здоровью (своему и всех участников конструирования), но и координировать свои движения, сохранять равновесие; стараются действовать осторожно, чтобыне разрушить постройку. При этом развивается и крупная моторика.

Обыгрывая постройки, дети совершенствуют свои умения в подвижных играх, что способствует становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Большой вклад в развитие мелкой моторики и координации движений вносит работа с природным материалом, мелкими деталями конструктора, бумагой.

Тематическое конструирование может способствовать формированию элементарных представлений о некоторых видах спорта, о правилах здорового образа жизни (модель спортзала, создание простейших тренажёров для тренировок: всевозможных мостиков, ступенек, пенёчков).

В целом конструирование способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

### ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В процессе изодеятельности ребёнок осознаёт закономерности строения различных живых объектов и особенности их двигательной деятельности через усвоение способов передачи строения сложных предметов и движения животных и человека.

Трудно переоценить значение изодеятельности в развитии мелкой моторики рук. Наиболее успешно эта задача решается в лепке. В лепке развиваются, укрепляются и дифференцируются функции пальцев обеих рук, особенно больших, указательных и средних при сохранении ведущей роли

48

указательного пальца правой руки. В лепке кистиобеих рук развиваются и

формируются как рабочие, действующие и воспринимающие органы одновременно, а показатели их восприятия и результаты их мускульных усилий



всё время координируются, сопоставляются с данными зрительного восприятия. Это своеобразие лепки как деятельности, где преобразующее воздействие рук совпадает во времени с познавательным восприятием, делает её необычайно ценным средством развития детей (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья).

Лепка способствует улучшению работы различных механизмов центральной нервной системы.

### МУЗЫКАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Передавая в танце эмоционально-образное содержание, дети учатся выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки. Запас основных и танцевальных движений постоянно пополняется. Работа над техникой и качеством их исполнения, знакомство с особенностями национальных плясок (русские, белорусские, адыгейские и т.д.) и бальных танцев формирует навыки художественного исполнения, передачи различных образов при инсценировании песен, танцев, в театральных постановках.

Обучение комбинированию элементов танцевальных движений и составление на их основе своих вариантов танцев способствует развитию танцевально-игрового творчества, а также развитию крупной моторики, координации движений, ориентировки в пространстве. Формируется сложная иерархическая система сенсорных коррекций.

### САМООБСЛУЖИВАНИЕ И ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ БЫТОВОЙ ТРУД

Воспитатель учит детей беречь своё здоровье (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде и др.), следить за своим самочувствием.

Возрастающие физические возможности, стремление к самостоятельности позволяют не только развивать у детей чувство уверенности в собственных силах при выполнении действий самообслуживания (одевание, умывание), но и создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Формирование навыков самообслуживания и выполнение трудовых операций способствует развитию мелкой моторики, координации движений.

Особое внимание уделяется освоению основ гигиенической и двигательной деятельности. Возрастает уровень самосознания, формируется образ физического

«Я», связанный с особенностями своего тела, двигательными возможностями.

Необходимо формировать некоторые доступные возрасту представления об охране своего здоровья (нельзя есть немытые фрукты, садиться за стол с 49

грязными руками, есть много сладкого и т.д.).



### ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Наибольшее влияние двигательная деятельность оказывает на физиче- ское развитие ребёнка. Организуя двигательную деятельность, педагог должен:

* + формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям фи- зической культурой, гармоничному физическому развитию;
  + развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, вынос- ливость и координацию движений);
  + обогащать двигательный опыт детей (способствовать освоению основ- ных движений);
  + формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

При этом важно обращать внимание на то, какой диапазон движений для ребёнка является привычным, а каких движений недостаточно в его повсе- дневных двигательных упражнениях. К таким важным для развития двигатель- ной сферы дошкольника следует отнести следующие классы действий:

* + действия, требующие ориентировки в пространстве;
  + действия, обеспечивающие различные виды перемещения ребёнка во внешнем пространственном поле: бег, прыжки, лазанье, ползание и т.д.;
  + точные, «прицельные» действия в пространственном поле без предме- тов и с разнообразными предметами;
  + разнообразные последовательности действий в соответствии с заранее намеченным планом;
  + действия, требующие произвольно поддерживать и регулировать тонус мускулатуры;
  + манипулятивные действия, требующие для своего выполнения тонкой (мелкой) моторики.

Важно помнить, что у дошкольников нет достаточного арсенала двига- тельных средств для того, чтобы с ходу овладевать целостными движениями, которые требуют одновременных ориентировок в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве. Для этого необходим специфический для по- строения каждого действия диапазон навыков, в основе которых лежат слож- нейшие системы сенсорных коррекций, и с их помощью «выстраиваются» дви- гательные действия.

Когда детям этого возраста предлагается овладевать целостными двига- тельными действиями, требующими сложного взаимодействия различных уровней нейрофизиологической, психофизиологической и психической регуля- ции, то заведомо неверно выполняемые с самого начала движения частично

автоматизируются после нескольких повторений. Вслед за этим исправить не- 50

верно сложившиеся двигательные навыки бывает не всегда легко.



### АДЫГЕЙСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

***СОДЕРЖАНИЕ***

***ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ***

***НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА***

**Игра – это способ понимания жизни и главная форма активности ребён- ка**. Игра является важным средством воспитания. В адыгейских играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются любимыми детьми считалками, жеребьевками.

По содержанию адыгейские игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, со- вершенствованию всех психических процессов. В них ярко отражается образ жизни адыгов, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, сме- лости, мужестве, желание стать сильным, ловким, выносливым, проявлять сме- калку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к по- беде.

Адыгейские игры имеют многовековую историю, они сохранились до на- ших дней, передаваясь из поколения в поколение.

**Цель** использования адыгейских национальных игр в воспитательно- образовательном процессе детского сада – приобщение детей:

* + к национальным традициям,
  + к особенностям национальной культуры адыгейского народа.

51



* Право Ребенка на Игру // Конвенция о Правах Ребенка (с изм. от 1 февраля 2013 г.).

### Примерное планирование адыгских национальных подвижных игр

|  |  |
| --- | --- |
| **Младшая группа** | **I квартал**  Нэшъоупlыцl («Жмурки»).  Тlы зэуал («Драчливый баран»)   1. **квартал**   Пцэжъыяшэ тежьагъ («Идем на рыбалку»). Ос lашкlэдз («Метанье снежков»).   1. **квартал**   Пцэжъыяшэ тежьагъ («Идем на рыбалку»). Ос lашкlэдз («Метанье снежков»).   1. **квартал**   Пэlокlадз («Подлог шапки»). Шыгъачъэ («Скачки»). |
| **Средняя группа** | **I квартал**  Къэрэу – къэрэу дадэ («Журавли – журавли») Къан – гъэбылъ къангъэбылъ («Прятки»).   1. **квартал**   Кlэпсэ зэпэкъудый («Перетягивание веревки»). Шхончау («Стрелок»).   1. **квартал**   Шэкlо щэрыу («Меткий стрелок »). Дэшхоеу («Метанье орехов»).   1. **квартал**   Щэрыхъыдз («Бросанье колеса»). Чъэн («Бег»). |
| **Старшая группа** | **I квартал**  Кебек Абантет, гъотет («Руководитель лунки»)   1. **квартал**   Щэ къаштэ («Брать снаряд»).  Гъунд – гъунд къал («Лабиринт»)   1. **квартал**   Лъэкъо лъэш («Сильные ноги»). Цlырбыжъ зау («Бой бузиной»). **IV квартал**  Хьантlэркъо пкlэн (прыжок лягушки)  Шъонтlэф («Гонщик бурдюка»). |

52



|  |  |
| --- | --- |
| **Подготовительная к школе группа** | **I квартал**  Цыlашкl («Комок шерсти»)  Хьакургъачъ («Катание колеса»)   1. **квартал**   Чэтыу шакlу («Кот-охотник»)  Хьамлащэ («Сказание на одной ноге»)   1. **квартал**   Кlэн («Альчики») Чын («Волчок») **IV квартал**  Чэрмэчэцl («Отбирание головных уборов»)  Пхъэ хъэрен («Ножные качели») Цlырбыжъ зау («Бой бузиной») |

53



### ФР1.tifПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### К концу третьего года жизни ребёнок получит возможность научиться:

* различать органы для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять на вкус), руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

#### К концу четвёртого года ребёнок получит возможность научиться

* различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), их роль в ор- ганизме, беречь и ухаживать за ними;
* рассказывать о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молоч- ных продуктах, полезных для здоровья человека;
* относиться к утренней зарядке, игре, физическим упражнениям как к ис- точнику хорошего настроения; ко сну как к восстановителю сил;
* использовать упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма;
* рассказывать о ценности здоровья;
* проявлять желание вести здоровый образ жизни, закаляться;
* сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения;
* проявлять потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в

повседневной жизни.

54



#### К концу пятого года жизни ребёнок получит возможность научиться / приобрести:

* знания о частях тела и органах чувств человека;
* рассказывать о значении частей тела и органов чувств для жизни и здо- ровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);
* соблюдать режим питания, употреблять в пищу овощи и фрукты, другие полезные продукты;
* представление о необходимых человеку веществах и витаминах;
* представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
* различать понятия «здоровье» и «болезнь»;
* устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием ор- ганизма, самочувствием;
* оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за по- мощью к взрослым при заболевании, травме;
* представления:

о здоровом образе жизни;

о значении физических упражнений для организма человека;

о физических упражнениях на укрепление различных органов и систем организма.

#### К концу шестого года жизни ребёнок получит возможность приобрести:

* представления об особенностях функционирования и целостности чело- веческого организма; об особенностях своего организма и здоровья;
* представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;
* представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;
* умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;
* представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека
* представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шу- меть, выполнять его просьбы и поручения);
* умение характеризовать свое самочувствие к болеющим; 55
* знания о возможностях здорового человека;



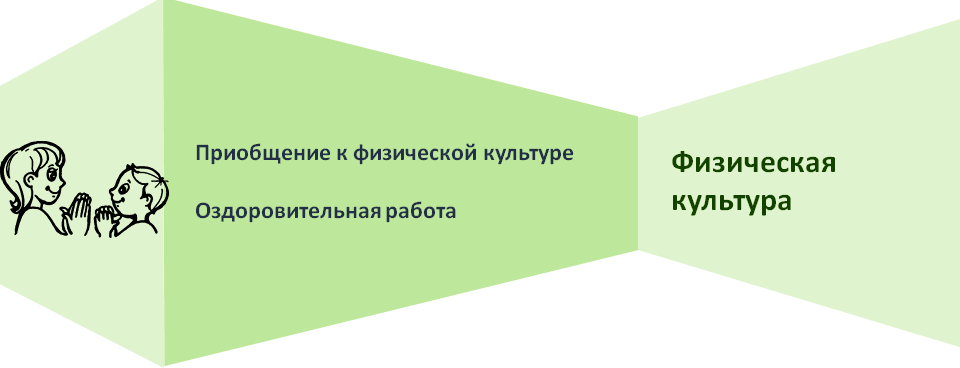
* потребность в здоровом образе жизни;
* интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкуль- турой и спортом;
* доступные сведения из истории олимпийского движения;
* знания об основах техники безопасности и правилах поведения в спор- тивном зале и на спортивной площадке.

#### К концу седьмого года жизни ребёнок получит возможность приоб- рести:

* представления о рациональном питании;
* представления о значении двигательной активности в жизни человека;
* умение использовать специальные физические упражнения для укреп- ления своих органов и систем;
* представления об активном отдыхе;
* представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
* представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни чело- века и их влиянии на здоровье.

56





### ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### К концу третьего года ребёнок получит возможность научиться

* сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
* ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, сво- бодными движениями рук и ног;
* действовать сообща, придерживаясь определенного направления пере- движения с опорой на зрительные ориентиры;
* менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в со- ответствии с указанием педагога;
* ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, пе- реносить, класть, бросать, катать);
* прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;
* играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержани- ем, несложными движениями;
* играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание);
* выразительно двигаться, передавать простейшие действия некоторых персонажей.

#### К концу четвёртого года жизни ребёнок получит возможность нау-

**читься:**

57

* ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохра-

няя перекрестную координацию движений рук и ног;



* действовать совместно;
* строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
* энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15 – 20 см;
* энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
* хвататься за перекладину во время лазанья; ползать;
* сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
* садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;
* реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять прави- ла в подвижных играх;
* проявлять самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;
* проявлять активность и творчество детей в процессе двигательной дея- тельности;
* организовывать игры с правилами;
* самостоятельно играть с каталками, автомобилями, тележками, велоси- педами, мячами, шарами;
* выразительно и красиво двигаться;
* участвовать в играх с более сложными правилами со сменой видов движений;
* соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориенти- роваться в пространстве.

#### К концу пятого года жизни ребёнок получит возможность научиться / приобрести:

* сохранять правильную осанку;
* ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
* ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
* перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо,

влево); 58

* энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;



* в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
* прыгать через короткую скакалку;
* принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
* кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
* строиться, соблюдать дистанцию во время передвижения;
* выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
* организованности, самостоятельности, инициативности, умению под- держивать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
* проявлять активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.;
* пространственной ориентировке;
* проявлять самостоятельность и инициативность в знакомых играх;
* выполнять действия по сигналу.

#### К концу шестого года жизни ребёнок получит возможность научиться:

* сохранять правильную осанку;
* осознанно выполнять движения;
* легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
* бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
* лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
* прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталки- ваться и приземляться в зависимости от вида прыжка;
* прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равно- весие при приземлении;
* сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч од- ной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
* кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкива- ясь одной ногой (правой и левой);
* ориентироваться в пространстве;
* участвовать в элементарных спортивных играх, играх с элементами со- ревнования, играх-эстафетах;
* помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям фи- 59

зическими упражнениями, убирать его на место;



* проявлять интерес к различным видам спорта, рассказывать о событиях спортивной жизни страны;
* самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

#### К концу седьмого года ребёнок получит возможность научиться

* сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
* совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественно- сти, легкости, точности, выразительности их выполнения;
* соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
* сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
* активно двигать кистью руки при броске;
* перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
* быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в ко- лонне, шеренге, кругу;
* выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
* соблюдать статическое и динамическое равновесие, координацию дви- жений и ориентировку в пространстве;
* выполнять спортивные упражнения;
* самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
* самостоятельно организовывать подвижные игры со сверстниками, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
* проявлять интерес к физической культуре и спорту, отдельным дости- жениям в области спорта; к спортивным играм и упражнениям (городки, бад- минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол);
* использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с эле- ментами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений;
* ориентироваться в пространстве;
* справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

60



61

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

## «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

***ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ***

***«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В УСЛОВИЯХ***

***РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ***

### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин)**  **в зависимости от возраста детей** | | | |
| **3–4 года** | **4–5 лет** | **5–6 лет** | **6–7 лет** |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю | | | |
| 15–20 | 20–25 | 25–30 | 30–35 |
| б) на улице | 1 раз в неделю | | | |
| 15–20 | 20–25 | 25–30 | 30–35 |
| Физкультурно- оздоровитель- ная работа  в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по  желанию детей) | Ежедневно | | | |
| 5–6 | 6–8 | 8–10 | 10–12 |
| б) подвижные и спортивные  игры и упражне-  ния на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) | | | |
| 15–20 | 20–25 | 25–30 | 30–40 |
| в) физкультми- нутки (в середи- не статического  занятия) |  |  | 1–3 ежедневно  в зависимости от вида и содержания занятий | |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц | | | |
| 20 | 20 | 25–30 | 40 |
| б) физкультур-  ный праздник |  | 2 раза в год до 60 мин | | |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | | | |
| Самостоятель- ная двигательная деятельность | а) самостоятель- ное использова- ние физкультур- ного и спортив- но-игрового  оборудования | Ежедневно | | | |
| б) самостоятель- ные подвижные и спортивные  игры | Ежедневно | | | |

62



### ПРИОРИТЕТНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ СТУПЕНЯХ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Третий год жизни** | **От 3 до 3,5 лет** | **От 3,5 до 4 лет** |
| * замедление интенсив- ности физического раз- вития, * изменение пропорции тела: изменяется осан- ка, дети становятся стройнее, * совершенствование точности движений в результате развития мелких мышц кистей и пальцев, * усиленная замена хря- щевой ткань костной: ин- тенсивный рост костей черепа, кистей и стоп. | * ускоренное развитие физических качеств, свя- занное с расширением объема движений; * активное совершенст- вование качества дви- жений, которыми овла- дел ребенок на преды- дущих этапах: более координированными становятся движения рук и ног, исчезают лишние движения, * овладение всеми вида- ми основных движений: ходьба, бег, лазание, ме-   тание, бросание, прыжки. | * овладение основными навыками бега, элемен- тами быстрой ходьбы ребенка, * формирование пра- вильно координирован- ных движений рук при ходьбе и беге. |

63

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пятый год жизни** | **Шестой год жизни** | **В семь лет** |
| * развитие ловкости, * появление более тонкой координации мелких групп мышц кисти, * начинает ясно обнаруживаться   «интеллектуализация» движений, то есть переход руководства движений от низших отделов нервной системы к высшим,   * дети лучше удерживают равновесие,   перешагивают через небольшие преграды,   * усложнение игры с   мячом. | - ослабление процессов торможения и быстром снижении работоспособности. | * овладение правильной координацией   движений рук и ног,   * движения более координированные,   ребенок становится ловким. |



### Механизмы взаимодействия детей

|  |  |
| --- | --- |
| **Старшие** | **Малыши** |
| Старшие дети стремятся передавать свой двигательный опыт, показывать физические упражнения младшим, а также привлекать их к расстановке и  уборке физкультурных пособий. | Малыши подражают старшим и пытаются повторять за ними упражнения, их не следует останавливать и обращать внимание  на их качество выполнения. |

**Возрастные особенности приобщения дошкольников к здоровому образу жизни**

Усвоение правил здоровьесберегающего поведения происходит по тем же закономерностям, которые характеризуют присвоение социальных норм поведения. Здоровьесберегающее двигательное и гигиеническое поведение связано, прежде всего, с отношением к себе, но не может не включать форми- рование навыков культуры поведения по отношению к другим людям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Младший дошкольный**  **возраст** | **Средний дошкольный**  **возраст** | **Старший дошкольный**  **возраст** |
| * лучше всего представ- ляет свои возможности в достижении результа- та, причем завышено; * мало знает о познава- тельных возможностях и личностных качествах; * склонен смешивать конкретные достиже- ния с высокой личност-   ной оценкой. | * развит опыт общения; * не только знает о своих умениях, но и имеет некоторое представле- ние о личностных каче- ствах, познавательных возможностях, внеш- нем облике; * радуется успехам и умеренно огорчается   при неудачах. | * хорошо представляет свои физические воз- можности, правильно их оценивает; * развивается преставле- ние и об умственных возможностях, лично- стных качествах. |

64



### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**РАННИЙ ВОЗРАСТ**

### Карта освоения программы образовательной области

**«Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Компоненты** | **Фамилия, имя ребёнка** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, коор-**  **динации)** | | | | | | | | | | |
| 1.1 | прыгает на месте и с продвижением вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | может бежать непрерывно в течение 30-40 с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | влезает на 2-3 перекладины гимнастической стенки  (любым способом) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движе-**  **ниями)** | | | | | | | | | |  |
| 2.1 | легко ходит в разных направлениях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | легко ходит в различном темпе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 | ходит с перешагиванием через предметы (высота 10  см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4 | бросает предметы в горизонтальную цель (расстоя-  ние 1 м) двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | бросает предметы в горизонтальную цель (расстоя-  ние 1 м) поочередно правой и левой рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.6 | может пробежать к указанной цели |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.7 | воспроизводит простые движения по показу взрослого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенст-**  **вовании** | | | | | | | | | | |
| 3.1 | охотно выполняет движения имитационного характе- ра, участвует в несложных сюжетных подвижных иг-  рах, организованных взрослым |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | получает удовольствие от участия в двигательной дея-  тельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

данный компонент является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего

|  |
| --- |
| **обычно** |
| **изредка** |
| **нет** |

данный компонент не характерен для ребенка, но проявляется в его деятельности время от времени

данный компонент не проявляется в деятельности ребенка совсем

65



### МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

**Карта освоения программы образовательной области**

### «Физическая культура»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Компоненты** | **Фамилия, имя ребёнка** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Развитие физических качеств**  **(скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | энергично отталкивается в прыжках на двух ногах,  прыгает в длину с места не менее чем на 40 см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | проявляет ловкость в челночном беге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направле-  ние в соответствии с указаниями педагога |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя темп бега в  соответствии с указаниями педагога |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Накопление и обогащение двигательного опыта**  **(овладение основными движениями)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограничен-  ной плоскости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | сохраняет равновесие при перешагивании через пред-  меты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 | может ползать на четвереньках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4 | может лазать по лесенке-стремянке произвольным  способом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | может лазать по гимнастической стенке произволь-  ным способом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.6 | умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя за-  данное воспитателем направление |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.7 | может катать мяч в заданном направлении с расстоя-  ния 1,5 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.8 | может бросать мяч двумя руками от груди |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.9 | может бросать мяч двумя руками из-за головы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.10 | может ударять мячом об пол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.11 | может бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.12 | может метать предметы правой и левой рукой на рас-  стояние не менее 5 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Формирование потребности в двигательной активности и**  **физическом совершенствовании** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | принимает участие в совместных играх и физических  упражнениях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | проявляет интерес к физическим упражнениям |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

66



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Компоненты** | **Фамилия, имя ребёнка** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | умеет пользоваться физкультурным оборудованием в  свободное время |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4 | проявляет положительные эмоции, активность в са-  мостоятельной и двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5 | проявляет самостоятельность в использовании спор- тивного оборудования (санки, трехколесный велоси-  пед) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.6 | проявляет самостоятельность и творчество при выпол-  нении физических упражнений, в подвижных играх |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

данный компонент является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего

**нет**

**изредка**

**обычно**

данный компонент не характерен для ребенка, но проявляется в его деятельности время от времени

данный компонент не проявляется в деятельности ребенка совсем

67



### СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

**Карта освоения программы образовательной области**

### «Физическая культура»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Компоненты** | **Фамилия, имя ребёнка** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Развитие физических качеств**  **(скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | прыгает в длину с места не менее 70 см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | может пробежать по пересеченной местности в мед-  ленном темпе 200 – 240 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Накопление и обогащение двигательного опыта**  **(овладение основными движениями)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | ходит свободно, держась прямо, не опуская головы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая рав-  новесие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 | умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз  приставным и чередующимся шагами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4 | в прыжках в длину с места отталкивается двумя нога-  ми и мягко приземляется |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | подпрыгивает на одной ноге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.6 | ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и  ловит его |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.7 | бросает предметы вверх |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.8 | бросает предметы вдаль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.9 | бросает предметы в цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.10 | бросает предметы через сетку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.11 | чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать,  изменять положение тела в такт музыке или под счет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенст-**  **вовании** | | | | | | | | | | |
| 3.1 | активен, с интересом участвует в подвижных играх |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | инициативен, радуется своим успехам в физических  упражнениях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | умеет самостоятельно и творчески использовать физ-  культурный инвентарь для подвижных игр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

данный компонент является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего

|  |
| --- |
| **обычно** |
| **изредка** |
| **нет** |

данный компонент не характерен для ребенка, но проявляется в его деятельности 68

время от времени



данный компонент не проявляется в деятельности ребенка совсем

### СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

**Карта освоения программы образовательной области**

### «Физическая культура»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Компоненты** | **Фамилия, имя ребёнка** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Развитие физических качеств**  **(скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | может прыгать в обозначенное место с высоты 30 см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | может прыгать в длину с места (не менее 80 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | может прыгать в длину с разбега (не менее 100 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | может прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.6 | может прыгать через короткую и длинную скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.7 | умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м)  с изменением темпа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.8 | умеет метать предметы правой и левой рукой на рас-  стояние 5-9 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.9 | умеет метать предметы в вертикальную и горизон-  тальную цель с расстояния 3-4 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.10 | умеет сочетать замах с броском |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.11 | умеет бросать мяч вверх и ловить его одной рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.12 | умеет бросать мяч о землю и ловить его одной рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.13 | умеет отбивать мяч на месте не менее 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.14 | умеет отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6 м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Накопление и обогащение двигательного опыта**  **(овладение основными движениями)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя пра-  вильную осанку, направление и темп |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | выполняет упражнения на статическое и динамиче-  ское равновесие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 | умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо;  равняться, размыкаться в колонне, шеренге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4 | умеет выполнять повороты направо, налево, кругом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | умеет кататься на самокате |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.6 | участвует в спортивных играх и упражнениях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.7 | участвует в играх с элементами соревнования, играх-  эстафетах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Формирование потребности в двигательной активности и**  **физическом совершенствовании** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | участвует в упражнениях с элементами спортивных  игр: городки, бадминтон, футбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

69



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Компоненты** | **Фамилия, имя ребёнка** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | проявляет самостоятельность, творчество, вырази-  тельность и грациозность движений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | умеет самостоятельно организовывать знакомые  подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4 | проявляет интерес к разным видам спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

данный компонент является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего

**нет**

**изредка**

**обычно**

данный компонент не характерен для ребенка, но проявляется в его деятельности время от времени

данный компонент не проявляется в деятельности ребенка совсем

70



### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

**Карта освоения программы образовательной области**

### «Физическая культура»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Компоненты** | **Фамилия, имя ребёнка** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, коор-**  **динации)** | | | | | | | | | | |
| 1.1 | может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40  см), мягко приземляться |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100  см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | с разбега (180 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | в высоту с разбега (не менее 50 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | прыгать через короткую и длинную скакалку разными  способами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.6 | может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.7 | бросать предметы в цель из разных исходных поло-  жений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.8 | попадать в вертикальную и горизонтальную цель с  расстояния 4-5 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.9 | метать предметы правой и левой рукой на расстояние  5-12 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.10 | метать предметы в движущуюся цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.11 | проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных  упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Накопление и обогащение двигательного опыта**  **(овладение основными движениями)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | выполняет правильно технику всех видов основных  движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | умеет перестраиваться в 3-4 колонны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 | умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4 | умеет перестраиваться в две шеренги после расчета  на «первый-второй» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | умеет соблюдать интервалы во время передвижения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.6 | выполняет физические упражнения из разных исход-  ных положений четко и ритмично |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.7 | выполняет физические упражнения в заданном темпе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.8 | выполняет физические упражнения под музыку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.9 | выполняет физические упражнения по словесной ин-  струкции |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.10 | следит за правильной осанкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

71



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Компоненты** | **Фамилия, имя ребёнка** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 **Формирование потребности в двигательной активности и**  **физическом совершенствовании** | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | участвует в играх с элементами спорта (городки, бад-  минтон, баскетбол, футбол, настольный теннис) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | умеет самостоятельно организовывать подвижные  игры, придумывать собственные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | проявляет интерес к физической культуре и спорту,  отдельным достижениям в области спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4 | проявляет интерес к спортивным играм и упражнени-  ям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, футбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

данный компонент является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего

**нет**

**изредка**

**обычно**

данный компонент не характерен для ребенка, но проявляется в его деятельности время от времени

данный компонент не проявляется в деятельности ребенка совсем

72



***УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ***

***ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ***

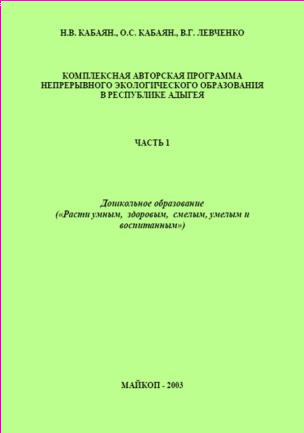
***«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»***

**Физическая культура**



### НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

73



### ПРИЛОЖЕНИЯ

#### Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте1

1. **года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант роста** | **Мальчики** | | **Девочки** | |
| **Рост (в см)** | **Вес (в кг)** | **Рост (в см)** | **Вес (в кг)** |
| Ниже среднего | 94  95 | 12,8 – 16,6  13,1 – 16,9 | 933  94 | 12,4 – 16,7  12,7 – 17,0 |
|  | 96 | 13,5 – 17,3 | 95 | 13,0 – 17,3 |
|  | 97 | 13,8 – 17,6 | 96 | 13,3 – 17,6 |
|  | 98 | 14,2 – 18,0 | 97 | 13,6 – 17,9 |
| Средний | 99  100 | 14,5 – 18,3  14,8 – 18,6 | 98  99 | 13,9 – 18,2  14,2 – 18,5 |
|  | 101 | 15,2 – 19,0 | 100 | 14,5 – 18,8 |
|  | 102 | 15,5 – 19,3 | 101 | 14,8 – 19,1 |
|  | 103 | 15,9 – 19,7 | 102 | 15,1 – 19,4 |
|  | 104 | 16,2 – 20,0 | 103 | 15,4 – 19,7 |
|  | 105 | 16,6 – 20,4 | 104 | 15,7 – 20,0 |
|  | 106 | 16,9 – 20,7 | 105 | 16,0 – 20,3 |
|  | 107 | 17,2 – 21,0 | 106 | 16,3 – 20,6 |
|  | 108 | 17,6 – 21,4 | 107 | 16,6 – 20,9 |
|  | 109 | 17,9– 21,7 | 108  109 | 16,9 – 21,2  17,2 – 21,5 |
| Выше среднего | 110 | 18,2 – 22,0 | 110 | 17,5 – 21,8 |
|  | 111 | 18,6 – 22,4 | 111 | 17,8 – 22,1 |
|  | 112 | 18,9 – 22,7 | 112 | 18,1 – 22,4 |
|  | 113 | 19,3 – 23,1 | 113 | 18,4 – 22,7 |
|  | 114 | 19,6 – 23,4 | 114 | 18,7 – 23,0 |
| Высокий | 115  116 | 19,9 – 23,7  20,3 – 24,1 | 115  116 | 19,0 – 23,3  19,3 – 23,6 |
|  | 117 | 20,6 – 24,4 | 117 | 19,6 – 23,9 |
|  | 118 | 21,0 – 24,8 | 118 | 19,9 – 24,2 |
|  | 119 | 21,3 – 25,1 | 119 | 20,2 – 24,5 |

74

#### Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте2

1. **лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант роста** | **Мальчики** | | **Девочки** | |
| **Рост (в см)** | **Вес (в кг)** | **Рост (в см)** | **Вес (в кг)** |
| Ниже среднего | 100  101 | 14,4 – 19,5  14,7 – 19,8 | 971  98 | 13,4 – 19,4  13,8 – 19,8 |
|  | 102 | 15,1 – 20,2 | 99 | 14,2 – 20,2 |
|  | 103 | 15,4 – 20,5 | 100 | 14,6 – 20,6 |
|  | 104 | 15,7 – 20,8 | 101 | 15,0 – 21,0 |
|  | 105 | 16,1 – 21,2 |  |  |
| Средний | 106 | 16,4 – 21,5 | 102 | 15,4 – 21,4 |
|  | 107 | 16,7 – 21,8 | 103 | 15,8 – 21,8 |
|  | 108 | 17,0 – 22,1 | 104 | 16,2 – 22,2 |
|  | 109 | 17,4 – 22,5 | 105 | 16,6 – 22,6 |
|  | 110 | 17,7 – 22,8 | 106 | 17,0 – 23,0 |
|  | 111 | 18,0 – 23,1 | 107 | 17,4 – 23,4 |
|  | 112 | 18,4 – 23,5 | 108 | 17,8 – 23,8 |
|  | 113 | 18,7 – 23,8 | 109 | 18,2 – 24,2 |
|  | 114 | 19,0 – 24,1 | 110 | 18,6 – 24,6 |
|  | 115  116 | 19,4 – 24,5  19,7 – 24,8 | 111 | 19,0 – 25,0 |
| Выше среднего | 117  118 | 20,0 – 25,1  20,3 – 25,4 | 112  113 | 19,4 – 25,4  19,8 – 25,8 |
|  | 119 | 20,7 – 25,8 | 114 | 20,2 – 26,2 |
|  | 120 | 21,0 – 26,1 | 115 | 20,6 – 26,6 |
|  | 121 | 21,3 – 26,4 | 116 | 21,0 – 27,0 |
|  | 122 | 21,7 – 26,8 |  |  |
| Высокий | 123 | 22,0 – 27,1 | 117 | 21,4 – 27,4 |
|  | 124 | 22,3 – 27,4 | 118 | 21,8 – 27,8 |
|  | 125 | 22,7 – 27,8 | 119 | 22,2 – 28,2 |
|  | 126 | 23,0 – 28,1 | 120 | 22,6 – 28,6 |
|  | 127 | 23,3 – 28,4 | 121 | 23,0 – 29,0 |

75

#### Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте3

1. **лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант роста** | **Мальчики** | | **Девочки** | |
| **Рост (в см)** | **Вес (в кг)** | **Рост (в см)** | **Вес (в кг)** |
| Ниже среднего | 107  108 | 15,7 – 21,7  16,1 – 22,1 | 1081  109 | 15,9 – 21,9  16,3 – 22,3 |
|  | 109 | 16,5 – 22,5 | 110 | 16,7 – 22,7 |
|  | 110 | 16,8 – 22,8 | 111 | 17,1 – 23,1 |
|  | 111 | 17,3 – 23,2 | 112 | 17,5 – 23,5 |
| Средний | 112 | 17,6 – 23,6 | 113 | 17,9 – 23,9 |
|  | 113 | 18,0 – 24,0 | 114 | 18,3 – 24,3 |
|  | 114 | 18,4 – 24,4 | 115 | 18,7 – 24,7 |
|  | 115 | 18,8 – 24,8 | 116 | 19,1 – 25,1 |
|  | 116 | 19,1 – 25,1 | 117 | 19,5 – 25,5 |
|  | 117 | 19,5 – 25,5 | 118 | 19,9 – 25,9 |
|  | 118 | 19,9 – 25,9 | 119 | 20,3 – 26,3 |
|  | 119 | 20,3 – 26,3 | 120 | 20,7 – 26,7 |
|  | 120 | 20,7 – 26,7 | 121 | 21,1 – 27,1 |
|  | 121 | 21,0 – 27,0 | 122 | 21,5 – 27,5 |
|  | 122 | 21,4 – 27,4 |  |  |
| Выше среднего | 123 | 21,8 – 27,8 | 123 | 21,9 – 27,9 |
|  | 124 | 22,2 – 28,2 | 124 | 22,3 – 28,3 |
|  | 125 | 22,6 – 28,6 | 125 | 22,7 – 28,7 |
|  | 126 | 22,9 – 28,9 | 126 | 23,1 – 29,1 |
|  | 127 | 23,3 – 29,3 | 127 | 23,5 – 29,5 |
| Высокий | 128 | 23,7 – 29,7 | 128 | 23,9 – 29,9 |
|  | 129 | 24,1 – 30,1 | 129 | 24,3 – 30,3 |
|  | 130 | 24,5 – 30,5 | 130 | 24,7 – 30,7 |
|  | 131 | 24,8 – 30,8 | 131 | 25,1 – 31,1 |
|  | 132 | 25,2 – 31,2 | 132 | 25,5 – 31,5 |

76

#### Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте4

1. **лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант роста** | **Мальчики** | | **Девочки** | |
| **Рост (в см)** | **Вес (в кг)** | **Рост (в см)** | **Вес (в кг)** |
| Ниже среднего | 112  113 | 15,2 – 25,4  15,8 – 26,0 | 1121  113 | 15,8 – 25,8  16,4 – 25,8 |
|  | 114 | 16,4 – 26,6 | 114 | 17,0 – 27,0 |
|  | 115 | 17,0 – 27,2 | 115 | 17,6 – 27,6 |
|  | 116 | 17,6 – 27,8 | 116 | 18,1 – 28,1 |
| Средний | 117 | 18,1 – 28,3 | 117 | 18,7 – 28,7 |
|  | 118 | 18,7 – 28,9 | 118 | 19,5 – 29,3 |
|  | 119 | 19,3 – 29,5 | 119 | 19,8 – 29,8 |
|  | 120 | 19,8 – 30,0 | 120 | 20,4 – 30,4 |
|  | 121 | 20,4 – 30,6 | 121 | 21,0 – 31,0 |
|  | 122 | 21,0 – 31,2 | 122 | 21,5 – 31,5 |
|  | 123 | 21,5 – 31,7 | 123 | 22,1 – 32,1 |
|  | 124 | 22,1 – 32,3 | 124 | 22,7 – 32,7 |
|  | 125 | 22,7 – 32,9 | 125 | 23,3 – 33,3 |
|  | 126 | 23,3 – 33,5 | 126 | 23,9 – 33,9 |
|  | 127 | 23,9 – 34,1 | 127 | 24,5 – 34,5 |
|  | 128 | 24,5 – 34,7 | 128 | 25,1 – 35,1 |
| Выше среднего | 129  130 | 25,1 – 35,3  25,7 – 35,9 | 129  130 | 25,6 – 35,6  26,2 – 36,2 |
|  | 131 | 26,3 – 36,5 | 131 | 26,8 – 36,8 |
|  | 132 | 26,9 – 37,1 | 132 | 27,4 – 37,4 |
|  | 133 | 27,4 – 37,6 | 133 | 28,0 – 38,0 |
|  | 134 | 28,0 – 38,2 | 134 | 28,5 – 38,5 |
| Высокий | 135 | 28,6 – 38,8 | 135 | 29,1 – 39,1 |
|  | 136 | 29,2 – 39,4 | 136 | 29,7 – 39,7 |
|  | 137 | 29,7 – 39,9 | 137 | 30,3 – 40,3 |
|  | 138 | 30,3 – 40,5 | 138 | 30,9 – 40,9 |
|  | 139 | 30,9 – 41,1 | 139 | 31,6 – 41,6 |

77

4 Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, так как возможна общая задержка

физического развития.



#### Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **Возраст** | | | |
| **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| Сила мышц  правой кисти (кг) | Мальчики | 4,0 – 8,0 | 6,0 – 10,5 | 8,0 – 12,5 | 10,0 – 12,5 |
| Девочки | 3,5 – 7,5 | 4,5 – 9,0 | 6,0 – 11,0 | 7,5 – 12,0 |
| Сила мышц  левой кисти (кг) | Мальчики | 3,5 – 7,5 | 5,0 – 10,0 | 6,0 – 10,5 | 8,0 – 11,5 |
| Девочки | 3,5 – 6,5 | 4,5 – 8,5 | 5,5 – 9,5 | 7,0 – 10,5 |
| Жизненная  Емкость легких (мл) | Мальчики | 900 – 1200 | 1000 – 1400 | 1200 – 1600 | 1300 – 1700 |
| Девочки | 900 – 1150 | 1000 – 1250 | 1150 – 1500 | 1250 – 1600 |

**Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **Возраст** | | | |
| **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| Скорость бега  на 10 м (с) | Мальчики | 3,0 – 2,3 | 2,6 – 2,1 | 2,5 – 1,8 | 2,3 – 1,7 |
| Девочки | 3,2 – 2,4 | 2,8 – 2,2 | 2,7 – 1,9 | 2,6 – 1,9 |
| Скорость бега на 30 м (с) | Мальчики | 9,8 – 7,9 | 8,8 – 7,0 | 7,6 – 6,5 | 7,0 –6,0 |
| Девочки | 10,2 – 7,9 | 9,1 – 7,1 | 8,4 – 6,5 | 8,3 – 6,3 |
| Дальность броска мяча  весом 1 кг (см) | Мальчики | 125 – 205 | 165 – 260 | 215 – 340 | 270 – 400 |
| Девочки | 110 – 190 | 140 – 230 | 175 – 300 | 220 – 350 |
| Длина прыжка с места (см) | Мальчики | 64–92 | 82 – 107 | 95 – 132 | 112 – 140 |
| Девочки | 60–88 | 77–103 | 92 – 121 | 97 – 129 |
| Дальность  броска мешочка с пес- ком  правой рукой (м) | Мальчики | 2,5–4,0 | 4,0–6,0 | 4,5 – 8,0 | 6,0 – 10,0 |
| Девочки | 2,5 – 3,5 | 3,0 – 4,5 | 3,5 – 5,5 | 4,0 – 7,0 |
| Дальность  броска мешочка с пес- ком  левой рукой (м) | Мальчики | 2,0 – 3,5 | 2,5 – 4,0 | 3,5 – 5,5 | 4,0 – 7,0 |
| Девочки | 2,0 – 3,0 | 2,5 – 3,5 | 3,0 – 5,0 | 3,5 – 5,5 |
| Наклон туловища впе- ред сидя (см) | Мальчики | 3 – 5 | 4–7 | 5–8 | 6–9 |
| Девочки | 5 – 8 | 6–9 | 7–10 | 8–12 |
| Продолжительность бе- га в медленном темпе  (мин) | Мальчики | 1,0 | 1,5 | 2,0 | 2,5 |
| Девочки | 1,0 | 1,5 | 2,0 | 2,5 |
| Мышечная сила  правой кисти (кг) | Мальчики | 4,0 – 8,0 | 6,0 – 10,5 | 8,0 – 12,5 | 10,0–12,5 |
| Девочки | 3,5 – 7,5 | 4,5 – 9,0 | 6,0 – 11,0 | 7,5 – 12,0 |
| Мышечная сила левой кисти (кг) | Мальчики | 3,5 – 7,5 | 5,0 – 10,0 | 6,0 – 10,5 | 8,0 –11,5 |
| Девочки | 3,5 – 6,5 | 4,5 – 8,5 | 5,5 – 9,5 | 7,0 – 10,5 |

78



#### Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду по шагомеру (количество движений)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Теплое время года** | **Холодное время года** |
| 3 года | 11000 – 12000 | 9000 – 9500 |
| 4 года | 12500 – 13500 | 10000 – 10500 |
| 5 лет | 14000 – 15000 | 11000 – 12000 |
| 6 лет | 15500 – 17500 | 12500 – 14500 |
| 7 лет | 18000 – 20000 | 14500 – 17500 |

**ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ПО КОЛИЧЕСТВУ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

#### Критерии частой (острой) заболеваемости детей

**по количеству заболеваний органов дыхания (в том числе ОРЗ) за год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 – 4 года** | **4 – 5 лет** | **5 – 6 лет** | **6 – 7 лет** |
| 6 и более | 5 и более | 4 и более | 4 и более |

Инфекционный индекс (ИИ) – отношение суммы всех случаев острых за- болеваний в течение года к возрасту ребенка. ИИ у часто болеющих детей со- ставляет 1,1 и более.

79



### Длина тела девочек, см

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Центили** | | | | | | |
| **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| 0 | 45,8 | 47,5 | 49,8 | 50,7 | 52,0 | 53,1 | 53,9 |
| 1 мес. | 48,5 | 50,3 | 52,1 | 53,5 | 55,0 | 56,1 | 57,3 |
| 2 мес. | 51,2 | 53,3 | 55,2 | 56,8 | 58,0 | 59,3 | 60,6 |
| 3 мес. | 54,0 | 56,2 | 57,6 | 59,3 | 60,7 | 61,8 | 63,6 |
| 4 мес. | 56,7 | 58,4 | 60,0 | 61,2 | 62,8 | 64,0 | 65,7 |
| 5 мес. | 59,1 | 60,8 | 62,0 | 63,8 | 65,1 | 66,0 | 68,0 |
| 6 мес. | 60,8 | 62,5 | 64,1 | 65,5 | 67,1 | 68,8 | 70,0 |
| 7 мес. | 62,7 | 64,1 | 65,9 | 67,5 | 69,2 | 70,4 | 71,9 |
| 8 мес. | 64,5 | 66,0 | 67,5 | 69,0 | 70,5 | 72,5 | 73,7 |
| 9 мес. | 66,0 | 67,5 | 69,1 | 70,2 | 72,0 | 74,1 | 75,5 |
| 10 мес. | 67,5 | 69,0 | 70,3 | 71,9 | 73,2 | 75,3 | 76,8 |
| 11 мес. | 68,9 | 70,1 | 71,5 | 73,0 | 74,7 | 76,5 | 78,1 |
| 12 мес. | 70,1 | 71,4 | 72,8 | 74,1 | 75,8. | 78,0 | 79,6 |
| 15 мес. | 72,9 | 74,5 | 76,0 | 77,1 | 79,1 | 81,5 | 83,4 |
| 18 мес. | 75,8 | 77,1 | 78,9 | 79,9 | 82,1 | 84,5 | 86,8 |
| 21 мес. | 78,0 | 79,5 | 81,2 | 82,9 | 84,5 | 87,5 | 89,5 |
| 24 мес. | 80,1 | 81,7 | 83,3 | 85,2 | 87,5 | 90,1 | 92,5 |
| 27 мес. | 82,0 | 83,5 | 85,4 | 87,4 | 90,1 | 92,4 | 95,0 |
| 30 мес. | 83,8 | 85,7 | 87,7 | 89,8 | 92,3 | 95,0 | 97,3 |
| 33 мес. | 85,8 | 87,6 | 89,8 | 91,7 | 94,8 | 97,0 | 99,7 |
| 3 года | 89,0 | 90,8 | 93,0 | 95,5 | 98,1 | 100,7 | 103,1 |
| 3.5 года | 91,3 | 93,5 | 95,6 | 98,5 | 101,4 | 103,5 | 106,0 |
| 4 года | 94,0 | 96,1 | 98,5 | 101,5 | 104,1 | 106,9 | 109,7 |
| 4.5 года | 96,8 | 99,3 | 101,5 | 104,4 | 107,4 | 110,5 | 113,2 |
| 5 лет | 99,9 | 102,5 | 104,7 | 107,5 | 110,7 | 113,6 | 116,7 |
| 5.5 лет | 102,5 | 105,2 | 108,0 | 110,7 | 114,3 | 117,0 | 120,0 |
| 6 лет | 105,3 | 108,0 | 110,9 | 114,1 | 118,0 | 120,6 | 124,0 |
| 6.5 лет | 108,1 | 110,5 | 114,0 | 117,6 | 121,3 | 124,2 | 127,5 |
| 7 лет | 111,1 | 113,6 | 116,9 | 120,8 | 124,8 | 128,0 | 131,3 |

80



### Масса тела девочек, кг

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Центили** | | | | | | |
| **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| 0 | 2,6 | 2,8 | 3,0 | 3,3 | 3,7 | 3,9 | 4,1 |
| 1 мес. | 3,3 | 3,6 | 3,8 | 4,2 | 4,5 | 4,7 | 5,1 |
| 2 мес. | 3,8 | 4,2 | 4,5 | 4,8 | 5,2 | 5,5 | 5,9 |
| 3 мес. | 4,4 | 4,8 | 5,2 | 5,5 | 5,9 | 6,3 | 6,7 |
| 4 мес. | 5,0 | 5,4 | 5,8 | 6,2 | 6,6 | 7,0 | 7,5 |
| 5 мес. | 5,5 | 5,9 | 6,3 | 6,7 | 7,2 | 7,7 | 8,1 |
| 6 мес. | 5,9 | 6,3 | 6,8 | 7,3 | 7,8 | 8,3 | 8,7 |
| 7 мес. | 6,4 | 6,8 | 7,3 | 7,7 | 8,4 | 8,9 | 9,3 |
| 8 мес. | 6,7 | 7,2 | 7,6 | 8,2 | 8,8 | 9,3 | 9,7 |
| 9 мес. | 7,1 | 7,5 | 8,0 | 8,6 | 9,2 | 9,7 | 10,1 |
| 10 мес. | 7,4 | 7,9 | 8,4 | 9,0 | 9,6 | 10,1 | 10,5 |
| 11 мес. | 7,7 | 8,3 | 8,7 | 9,3 | 9,9 | 10,5 | 10,9 |
| 12 мес. | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,6 | 10,2 | 10,8 | 11,3 |
| 15 мес. | 8,6 | 9,2 | 9,7 | 10,8 | 10,9 | 11,5 | 12,1 |
| 18 мес. | 9,2 | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 11,5 | 12,2 | 12,8 |
| 21 мес. | 9,7 | 10,3 | 1,0,6 | 11,5 | 12,2 | 12,8 | 13,4 |
| 2 года | 10,2 | 10,8 | 11,3 | 12,1 | 12,8 | 13,5 | 14,1 |
| 27 мес. | 10,6 | 11,2 | 11,7 | 12,6 | 13,3 | 14,2 | 14,8 |
| 30 мес. | 11,0 | 11,6 | 12,3 | 13,2 | 13,9 | 14,8 | 15,5 |
| 33 мес. | 11,5 | 12,1 | 12,7 | 14,3 | 14,5 | 15,4 | 16,3 |
| 3 года | 11,7 | 12,5 | 13,3 | 13,7 | 15,5 | 16,5 | 17,6 |
| 3.5года | 12,3 | 13,4 | 14,0 | 15,0 | 16,4 | 17,7 | 18,6 |
| 4 года | 13,0 | 14,0 | 14,8 | 15,9 | 17,6 | 18,9 | 20,0 |
| 4.5 года | 13,9 | 14,8 | 15,8 | 16,9 | 18,5 | 20,3 | 21,5 |
| 5 лет | 14,7 | 15,7 | 16,6 | 18,1 | 19,7 | 21,6 | 23,2 |
| 5.5 лет | 15,5 | 16,6 | 17,7 | 19,3 | 21,1 | 23,1 | 25,1 |
| 6 лет | 16,3 | 17,4 | 18,7 | 20,4 | 22,5 | 24,8 | 27,1 |
| 6.5 лет | 17,1 | 18,3 | 19,7 | 21,5 | 23,8 | 26,5 | 29,3 |
| 7 лет | 17,9 | 19,4 | 20,6 | 22,7 | 25,3 | 28,3 | 31,6 |

81



### Окружность грудной клетки у девочек, см

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Центили** | | | | | | |
| **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| 0 | 31,0 | 32,0 | 32,8 | 34,0 | 35,2 | 36,0 | 37,0 |
| 1 мес. | 33,0 | 34,0 | 34,9 | 35,9 | 37,1 | 38,1 | 39,0 |
| 2 мес. | 34,6 | 35,6 | 36,6 | 37,7 | 38,8 | 39,9 | 40,9 |
| 3 мес. | 36,3 | 37,3 | 38,3 | 39,4 | 40,5 | 41,4 | 42,8 |
| 4 мес. | 38,0 | 38,9 | 39,8 | 40,9 | 42,1 | 43,0 | 44,3 |
| 5 мес. | 39,5 | 40,3 | 41,2 | 42,3 | 43,5 | 44,5 | 45,7 |
| 6 мес. | 40,7 | 41,6 | 42,4 | 43,5 | 44,7 | 45,8 | 47,1 |
| 7 мес. | 41,8 | 42,7 | 43,6 | 44,6 | 45,8 | 47,2 | 48,5 |
| 8 мес. | 42,8 | 43,7 | 44,6 | 45,7 | 46,9 | 48,3 | 49,8 |
| 9 мес. | 43,6 | 44,5 | 45,5 | 46,6 | 47,8 | 49,3 | 50,9 |
| 10 мес. | 44,3 | 45,2 | 4,6,2 | 47,2 | 48,6 | 50,1 | 51,7 |
| 11 мес. | 45,0 | 45,8 | 46,8 | 47,8 | 49,3 | 50,8 | 52,3 |
| 12 мес. | 45,5 | 46,3 | 47,2 | 48,3 | 49,9 | 51,4 | 52,8 |
| 15 мес. | 46,4 | 47,3 | 48,0 | 49,3 | 50,8 | 52,3 | 53,9 |
| 18 мес. | 47,1 | 47,8 | 48,7 | 49,9 | 51,3 | 52,9 | 54,5 |
| 21 мес. | 47,5 | 48,2 | 49,1 | 50,4 | 51,9 | 53,5 | 55,0 |
| 24 мес. | 47,8 | 48,5 | 49,5 | 50,2 | 52,5 | 54,0 | 55,6 |
| 27 мес. | 47,9 | 48,8 | 49,8 | 51,3 | 53,0 | 54,5 | 56,2 |
| 30 мес. | 48,0 | 49,0 | 50,0 | 51,5 | 53,3 | 54,9 | 56,8 |
| 33 мес. | 48,1 | 49,0 | 50,0 | 51,8 | 53,6 | 55,5 | 57,2 |
| 3 года | 48,2 | 49,1 | 50,3 | 51,8 | 53,9 | 56,0 | 57,6 |
| 3.5 года | 48,6 | 49,7 | 50,9 | 52,5 | 54,3 | 56,2 | 57,8 |
| 4 года | 49,2 | 50,4 | 51,6 | 53,2 | 55,1 | 56,9 | 58,6 |
| 4.5 года | 49,6 | 51,0 | 52,3 | 54,0 | 55,8 | 57,8 | 59,7 |
| 5 лет | 50,4 | 51,6 | 53,0 | 54,8 | 56,8 | 58,8 | 61,0 |
| 5.5 лет | 50,8 | 52,4 | 53,8 | 55,7 | 57,8 | 60,0 | 62,2 |
| 6 лет | 51,5 | 53,0 | 54,7 | 56,6 | 58,8 | 61,2 | 63,6 |
| 6.5 лет | 52,3 | 53,8 | 55,5 | 57,5 | 59,8 | 62,4 | 64,7 |
| 7 лет | 53,2 | 54,6 | 56,4 | 58,4 | 61,0 | 63,8 | 66,5 |

82



### Окружность головы у девочек, см

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Центили** | | | | | | |
| **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| 0 | 31.7 | 32,5 | **-** | 34,1 | **-** | 35,5 | 36,3 |
| 1 мес. | 34,2 | 35,0. | 35,8 | 36,6 | 37,4 | 38,1 | 39,0 |
| 2 мес. | 35,7 | 36,7 | 37,4 | 38,2 | 39,0 | 39,8 | 40,7 |
| 3 мес. | 37,1 | 38,0 | 38,7 | 39,5 | 40,4 | 41,2 | 42,0 |
| 4 мес. | 38,3 | 39,1 | 39,9 | 40,7 | 41,4 | 42,2 | 43,0 |
| 5 мес. | 39,5 | 40,3 | 41,0 | 41,7 | 42,5 | 43,2 | 44,0 |
| 6 мес. | 40,6 | 41,5 | 42,0 | 43,0 | 43,4 | 44,2 | 45,0 |
| 9 мес. | 42,3 | 42,9 | 43,5 | 44,6 | 45,6 | 46,4 | 46,8 |
| 1 год | 43,5 | 44,2 | 44,9 | 45,7 | 46,5 | 47,3 | 48,0 |
| 1 год 3 мес. | 44,2 | 45,2 | 45,9 | 46,7 | 47,5 | 48,3 | 49,0 |
| 1 год 6 мес. | 45,0 | 45,8 | 46,5 | 47,3 | 48,2 | 49,0 | 49,8 |
| 1 год 9 мес. | 45,5 | 46,1 | 46,9 | 47,8 | 48,7 | 49,5 | 50,4 |
| 2 года | 45,8 | 46,6 | 47,4 | 48,2 | 49,2 | 50,0 | 50,8 |
| 3 года | 47,0 | 47,6 | 48,5 | 49,6 | 50,2 | 51,1 | 51,8 |
| 4 года | 47,8 | 48,6 | 49,3 | 50,2 | 51,1 | 51,8 | 52,6 |
| 5 лет | 48,4 | 49,2 | 49,8 | 50,8 | 51,7 | 52,4 | 53,2 |
| 6 лет | 48,8 | 49,6 | 50,3 | 51,2 | 52,0 | 52,8 | 53,6 |
| 7 лет | 49,1 | 49,9 | 50,6 | 51,5 | 52,5 | 53,1 | 53,9 |

83



### Длина тела (рост) мальчиков, см

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Центили** | | | | | | |
| **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| 0 | 46,5 | 48,0 | 49,8 | 51,3 | 52,3 | 53,5 | 55,0 |
| 1 мес. | 49,5 | 51,2 | 52,7 | 54,5 | 55,6 | 56,5 | 57,3 |
| 2 мес. | 52,6 | 53,8 | 55,3 | 57,3 | 58,2 | 59,4 | 60,9 |
| 3 мес. | 55,3 | 56,5 | 58,1 | 60,0 | 60,9 | 62,0 | 63,8 |
| 4 мес. | 57,5 | 58,7 | 60,6 | 62,0 | 63,1 | 64,5 | 66,3 |
| 5 мес. | 59,9 | 61,1 | 62,3 | 64,3 | 65,6 | 67,0 | 68,9 |
| 6 мес. | 61,7 | 63,0 | 64,8 | 66,1 | 67,7 | 69,0 | 71,2 |
| 7 мес. | 63,8 | 65,1 | 66,3 | 68,0 | 69,8 | .71,1 | 73,5 |
| 8 мес. | 65,5 | 66,8 | 68,1 | 70,0 | 71,3 | 73,1 | 75,3 |
| 9 мес. | 67,3 | 68,2 | 69,8 | 71,3 | 73,2 | 75,1 | '78,8 |
| 10 мес. | 68,8 | 69,1 | 71,2 | 73,0 | 75,1 | 76,9 | 78,8 |
| 11 мес. | 70,1 | 71,3 | 72,6 | 74,3 | 76,2 | 78,0 | 80,3 |
| 12 мес. | 71,2 | 72,3 | 74,0 | 75,5 | 77,3 | 79 7 | 81,7 |
| 15 мес. | 74,8 | 75,9 | 77,1 | 79,0 | 81,0 | 83,0 | 85,3 |
| 18 мес. | 76,9 | 78,4 | 79,8 | 81,7 | 83,9 | 85,9 | 89,4 |
| 21 мес. | 79,3 | 80,8 | 82,3 | 84,3 | 86,5 | 88,3 | 91,2 |
| 2 года | 81?3 | 83,0 | 84,5 | 86,8 | 89,0 | 90,8 | 94,0 |
| 27 мес | 83,0 | 84.9 | 86,8 | 88,7 | 91,3 | 93,9 | 96,8 |
| 30 мес. | 84,5 | 87,0 | 89,0 | 91,3 | 93,7 | 95,5 | 99,0 |
| 33 мес. | 86,3 | 88,8 | 91,3 | 93,5 | 96,0 | 98,1 | 101,2 |
| 3 года | 88,0 | 90,0 | 92,3 | 96,0 | 99,8 | 102,0 | 104,5 |
| 3.5 года | 90,3 | 92,6 | 95,0 | 99,1 | 102,5 | 105,0 | 107,5 |
| 4 года | 93,2 | 95,5 | 98,3 | 102,0 | 105,5 | 108,0 | 110,6 |
| 4.5 года | 96,0 | 98,3 | 101,2 | 105,1 | 108,6 | 111,0 | 113,6 |
| 5 лет | 98,9 | 101,5 | 104,4 | 108,3 | 112,0 | 114,5 | 117,0 |
| 5.5 лет | 101,8 | 104,7 | 107,8 | 111,5 | 115,1 | 118,0 | 120,6 |
| 6 лет | 105,0 | 107,7 | 110,9 | 115,0 | 118,7 | 121,1 | 123,8 |
| 6.5 года | 108,0 | 110,8 | 113,8 | 118,2 | 121,8 | 124,6 | 127,2 |
| 7 лет | 111,0 | 113,6 | 116,8 | 121,2 | 125,0 | 128,0 | 130,6 |

84



### Масса тела мальчиков, кг

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Центили** | | | | | | |
| **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| 0 | 2,7 | 2,9 | 3,1 | 3,4 | 3,7 | 3,9 | 4,2 |
| 1 мес. | 3,3 | 3,6 | 4,0 | 4,3 | 4,7 | 5,1 | 5,4 |
| 2 мес. | 3,9 | 4,2 | 4,6 | 5,1 | 5,6 | 6,0 | 6,4 |
| 3 мес. | 4,5 | 4,9 | 5,3 | 5,8 | 6,4 | 7,0 | 7,3 |
| 4 мес. | 5,1 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,2 | 7,6 | 8,1 |
| 5 мес. | 5,6 | 6,1 | 6,5 | 7,1 | 7,8 | 8,3 | 8,8 |
| 6 мес. | 6,1 | 6,6 | 7,1 | 7,6 | 8,4 | 9,0 | 9,4 |
| 7 мес. | 6,6 | 7,1 | 7,6 | 8,2 | 8,9 | 9,5 | 9,9 |
| 8 мес. | 7,1 | 7,5 | 8,0 | 8,6 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 9 мес. | 7,5 | 7,9 | 8,4 | 9,1 | 9,8 | 10,5 | 11,0 |
| 10 мес. | 7,9 | 8,3 | 8,8 | 9,5 | 10,3 | 1А9 | 11,4 |
| 11 мес. | 8,2 | 8,6 | 9,1 | 9,8 | 10,6 | 11,2 | 11,8 |
| 12 мес. | 8,5 | 8,9 | 9,4 | 10,0 | 10,9 | 11,6 | 12,1 |
| 15 мес. | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 10,8 | 11,7 | 12,4 | 13,0 |
| 18 мес. | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 12,4 | 13,0 | 13,7 |
| 21 мес. | 10,2 | 10,6 | 11,2 | 12,0 | 12,9 | 13,6 | 14,3 |
| 24 мес. | 10,6 | 11,0 | 11,7 | 12,6 | 13,5 | 14,2 | 15,0 |
| 27 мес. | 11,0 | 11,5 | 12,2 | 13,1 | 14,1 | 14,8 | 15,6 |
| 30 мес. | 11,4 | 11,9 | 12,6 | 13,7 | 14,6 | 15,4 | 16,1 |
| 33 мес. | 11,6 | 12,3 | 13,1 | 14,2 | 15,2 | 16,0 | 16,8 |
| 3 года | 12,1 | 12,8 | 13,8 | 14,8 | 16,0 | 16,9 | 17,7 |
| 3.5 года | 12,7 | 13,5 | 14,3 | 15,6 | 16,8 | 17,9 | 18,8 |
| 4 года | 13,4 | 14,2 | 15,1 | 16,4 | 17,8 | 19,4 | 20,3 |
| 4.5 года | 14,0 | 14,9 | 15,9 | 17,2 | 18,8 | 20,3 | 21,6 |
| 5 лет | 14,8 | 15,7 | 16,8 | 18,3 | 20,0 | 21,7 | 23,4 |
| 5.5 лет | 15,5 | 16,6 | 17,7 | 19,3 | 21,3 | 23,2 | 24,9 |
| 6 лет | 16,3 | 17,5 | 18,8 | 20,4 | 22,6 | 24,7 | 26,7 |
| 6.5 лет | 17,2 | 18,6 | 19,9 | 21,6 | 23,9 | 26,3 | 28,8 |
| 7 лет | 18,0 | 19,5 | 21,0 | 22,9 | 25,4 | 28,0 | 30,8 |

85



### Окружность грудной клетки у мальчиков, см

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Центили** | | | | | | |
| **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| 0 | 31,7 | 32,3 | 33,5 | 34,8 | 36,6 | 36,8 | 37,8 |
| 1 мес. | 33,3 | 34,1 | 35,2 | 36,5 | 37,9 | 38,9 | 40,2 |
| 2 мес. | 35,0 | 35,7 | 36,9 | 38,3 | 39,8 | 40,8 | 42,0 |
| 3 мес. | 36,5 | 36,5 | 37,2 | 38,4 | 39,9 | 41,6 | 42,7 |
| 4 мес. | 37,9 | 38,6 | 39,8 | 41,4 | 43,4 | 44,6 | 45,9 |
| 5 мес. | 39,3 | 40,1 | 41,2 | 42,9 | 45,0 | 45,7 | 47,6 |
| 6 мес. | 40,6 | 41,4 | 42,5 | 44,3 | 46,3 | 47,6 | 49,0 |
| 7 мес. | 41,7 | 42,5 | 43,6 | 45,5 | 47,5 | 48,9 | 50,7 |
| 8 мес. | 42,7 | 43,5 | 44,6 | 46,4 | 48,5 | 49,9 | 51,1 |
| 9 мес. | 43,6 | 44,4 | 45,4 | 47,2 | 49,3 | 50,8 | 52,0 |
| 10 мес. | 44,3 | 45,1 | 46,1 | 47,9 | 50,0 | 51,4 | 52,8 |
| 11 мес. | 44,8 | 45,6 | 46,6 | 48,4 | 50,6 | 52,0 | 53,5 |
| 12 мес. | 45,3 | 46,1 | 47,0 | 48,7 | 51,0 | 52,5 | 54,1 |
| 15 мес. | 46,0 | 46,8 | 47,9 | 49,8 | 51,9 | 53,4 | 55,1 |
| 18 мес. | 46,5 | 47,4 | 48,6 | 50,4 | 52,4 | 53,9 | 55,6 |
| 21 мес. | 47,0 | 47,9 | 49,1 | 50,8 | 52,9 | 54,3 | 56,0 |
| 24 мес. | 47,6 | 48,4 | 49,5 | 51,4 | 53,2 | 54,7 | 56,4 |
| 27 мес. | 47,9 | 48,7 | 49,9 | 51,7 | 53,4 | 55,2 | 56,8 |
| 30 мес. | 48,2 | 49,0 | 50,3 | 52,0 | 53,9 | 55,5 | 57,3 |
| 33 мес. | 48,4 | 49,3 | 50,5 | 52,3 | 54,2 | 55,8 | 57,7 |
| 3 года | 48,6 | 49,7 | 50,8 | 52,3 | 54,6 | 56,4 | 58,2 |
| 3.5 года | 49,2 | 50,3 | 51,5 | 53,1 | 55,0 | 57,1 | 59,0 |
| 4 года | 50,0 | 51,2 | 52,4 | 53,8 | 55,8 | 58,0 | 59,9 |
| 4,5 года | 50,8 | 52,0 | 53,3 | 54,7 | 56,9 | 59,0 | 61,2 |
| 5 лет | 51,3 | 52,8 | 54,0 | 55,6 | 58,0 | 60,0 | 62,6 |
| 5.5 лет | 52,2 | 53,5 | 55,0 | 56,6 | 59,1 | 61,3 | 63,7 |
| 6 лет | 53,0 | 54,4 | 56,0 | 57,7 | 60,2 | 62,5 | 65,1 |
| 6.5 лет | 53,8 | 55,2 | 57,0 | 58,8 | 61,3 | 63,8 | 66,4 |

86



### Окружность головы у мальчиков, см

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Центили** | | | | | | |
| **3** | **10** | **25** | **50** | **75** | **90** | **97** |
| 0 | 32,8 | 33,7 | **–** | 35,2 | **–** | 36,7 | 37,6 |
| 1 мес. | 34,6 | 35,5 | 36,3 | 37,1 | 38,0 | 39,1 | 40,3 |
| 2 мес. | 36,5 | 37,4 | 38,2 | 39,0 | 40,0 | 41,0 | 42,0 |
| 3 мес. | 38,2 | 39,0 | 39,7 | 40,6 | 41,5 | 42,5 | 43,3 |
| 4 мес. | 39,5 | 40,2 | 40,9 | 41,8 | 42,8 | 43,6 | 44,4 |
| 5 мес. | 40,5 | 41,2 | 41,9 | 42,7 | 43,8 | 44,6 | 45,4 |
| 6 мес. | 41,5 | 42,0 | 42,8 | 43,9 | 44,8 | 45,5 | 46,3 |
| 9 мес. | 43,4 | 44,0 | 44,8 | 45,8 | 46,7 | 47,4 | 48,0 |
| 1 год | 44,6 | 45,3 | 46,2 | 47,1 | 48,0 | 48,6 | 49,3 |
| 1 год 3 мес. | 45,4 | 46,1 | 46,9 | 47,9 | 48,9 | 49,5 | 50,1 |
| 1 год 6 мес. | 46,0 | 46,6 | 47,5 | 48,5 | 49,7 | 50,2 | 50,8 |
| 1 год 9 мес. | 46,5 | 47,2 | 48,0 | 49,1 | 50,1 | 50,6 | 51,1 |
| 2 года | 47,0 | 47,6 | 48,4 | 49,5 | 50,5 | 50,9 | 51,5 |
| 3 года | 48,1 | 48,7 | 49,5 | 50,5 | 51,6 | 52,3 | 53,0 |
| 4 года | 48,6 | 49,4 | 50,2 | 51,1 | 52,0 | 52,9 | 53,7 |
| 5 лет | 49,1 | 49,9 | 50,7 | 51,6 | 52,5 | 53,3 | 54,1 |
| 6 лет | 494 | 50,2 | 51,0 | 51,9 | 52,8 | 53,6 | 54,4 |
| 7 лет | 49,7 | 50,4 | 51,2 | 52,1 | 53,0 | 53,8 | 54,6 |

87

