

Т. С. Грядкина

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2016

ББК 74.100
74.100.5
Г92

Научный редактор: *А. Г. Гогоберидзе*

Грядкина Т. С.

Г92 Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / Т. С. Грядкина. Н. ред.: А. Г. Гогоберидзе. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 144 с. (Методический комплект программы «Детство».)

ISBN 978-5-906797-99-5

В пособии представлены содержание и педагогические технологии организации образовательного процесса в дошкольной образовательной организации по образовательной области «Физическое развитие». В нем вы найдете методические рекомендации для педагогов, общие сведения о закономерностях физического развития детей-дошкольников, примерные конспекты образовательных ситуаций.

Издание адресовано воспитателям, методистам детского сада, студентам и преподавателям педагогических учебных заведений. Книга будет полезна и родителям детей дошкольного возраста.

Методические советы, не вошедшие в данный сборник, будут опубликованы отдельными изданиями.

ISBN 978-5-906797-99-5

© Грядкина Т. С., 2016
© Оформление. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016

Задачи и содержание образовательной деятельности в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Извлечение из ФГОС ДО

ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, учить правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

Пятый год жизни. Средняя группа

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать умывание, мытье рук, самостоятельно следить за своим внешним видом, учить вести себя за столом во время еды, самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Шестой год жизни. Старшая группа

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Седьмой год жизни. Подготовительная к школе группа

1. Развивать умения точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно — ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Организация. Образовательная ситуация конструируется в групповой комнате либо физкультурном зале, упражнение выполняет один ребенок или подгруппа детей.

Краткий ход образовательной ситуации. Воспитатель показывает игрушку-котенка с перевязанной лапкой и рассказывает, что котенок побежал за мышкой, но упал и повредил лапку, потому что не смотрел вокруг себя и под ноги. Воспитатель предлагает детям показать, как надо бегать за предметом, не падая. «Мячики будут мышками, а мы с вами — кошками. Как только выбегут мышки, за ними надо бежать и ловить их».

Воспитатель выкатывает по одному мячу-«мышке», за которым бежит один ребенок-«кошка», ловит «мышку» и приносит «маме-кошке» (воспитателю). Так воспитатель последовательно выкатывает мячи для каждого ребенка.

Усложнение: «выбегают» сразу несколько «мышек» (воспитатель вытряхивает сразу несколько мячей из корзинки), и их ловят сразу несколько «кошек».

Воспитатель хвалит детей, справившихся с заданием, подбадривает и поощряет более медлительных и менее ловких.

Упражнения в равновесии

Упражнения в равновесии очень важны для ребенка. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного, двигательного анализаторов. Они также способствуют развитию внимания, коррекции движений, воспитанию смелости, самостоятельности.

В повседневной жизни малыши часто самостоятельно выполняют движения, связанные с сохранением равновесия: залезают на стул, табурет, встают на куб, скамейку, бревно и т. п., при этом часто падают. На третьем году жизни дети особенно нуждаются в специальных упражнениях на равновесие. Одна из причин нередких потерь детьми равновесия кроется в высоком, по сравнению со взрослым, расположении у них центра тяжести. Ребенка необходимо включать в ситуации, упражняющие его в умении уверенно сохранять устойчивое положение.

На третьем году жизни детям полезно выполнять самые простые упражнения в равновесии — это ходьба в индивидуальном темпе по прямой и извилистой дорожкам (линиям, доскам), гимнастической скамейке, наклонной доске, перешагивание через кубики, из обруча в обруч.

В начале года при выполнении заданий, связанных с сохранением равновесия, могут наблюдаться неуверенная ходьба, приставной шаг, скованность в движениях. Например, дети робко идут по дорожке, положенной на полу, смотря под ноги; сильно сгибают ноги в тазобедренном суставе, идя по гимнастической скамейке. Иногда малыш, впервые идущий по гимнастической

скамейке, ставит ногу мимо скамейки, падает и потом долго боится выполнять это упражнение.

Чтобы приступить к освоению ходьбы по гимнастической скамейке, а также по наклонной плоскости, необходимо проверить, как дети освоили передвижение по ограниченному контуру (по дорожке на полу; между натянутыми параллельно веревками). Если малыши выполняют это упражнение уверенно, можно переходить к ходьбе по гимнастической скамейке высотой 25—30 см. Учитывая, что это упражнение требует повышенной концентрации внимания, сосредоточенности, не следует его повторять несколько раз подряд. Целесообразнее сочетать это упражнение с другим, позволяя ребенку переключить внимание на другое движение. Малыша необходимо страховать со стороны спины под локти или за руки, надо попросить его смотреть под ноги, не отвлекаться. При первых попытках следует разрешить детям идти приставным шагом (приставляя одну ногу к другой), поддерживая за руку, подбадривая.

В течение года дети успешно осваивают ходьбу по гимнастической скамейке. Уже к концу года у большинства детей во время выполнения этого упражнения наблюдаются прямое положение корпуса, переменный шаг. Замечено, что большую самостоятельность при выполнении этого упражнения проявляют девочки, а не мальчики. Постепенно значительно увеличивается скорость движения. В начале года двухметровую скамейку мальчики проходят в среднем за 4,9 с, девочки — за 5,8 с, в конце года — мальчики за 2,8 с, девочки — за 2,9 сек.

Трудным, но увлекательным для малыша упражнением является перешагивание через кубики, набивные мячи. Ребенок иногда пытается обойти препятствие или одной ногой перешагивает через него, а вторую обносит кругом. Во избежание этого предметы надо расставить на расстоянии 40—50 см. Детям надо предложить перешагивать через предметы на носках. Это придаст уверенность движениям малышей.

После освоения данного упражнения на полу можно переходить к его выполнению на гимнастической скамейке. Некоторые трудности, особенно в начале года, вызывают у малышей подъем и спуск со скамейки. Взрослый должен подать руку, помочь. Надо так настроить ребенка, чтобы он не боялся, смело поднимался на пособие и старался выполнить упражнение самостоятельно. Не следует разрешать спрыгивать с пособия без специального задания. Важно, чтобы малыш сходил с пособия шагом, спуская на пол сначала одну, затем другую ногу. Для спрыгивания со скамейки нужны гимнастический мат и страховка.

Освоив ходьбу по гимнастической скамейке, хорошо физически подготовленные малыши могут выполнять ее в сочетании с подлезанием под препятствие высотой 40—60 см (обруч малого размера). Малыш доходит до середины гимнастической скамейки, затем наклоняется, пролезает в обруч и идет даль-

ше. Это упражнение можно активно использовать только в середине или даже в конце второй половины учебного года. К этому времени ребенок уже способен самостоятельно, без помощи рук взбираться на гимнастическую скамейку и, не отвлекаясь, доходить до ее середины. Если ребенок чувствует себя неуверенно, то в момент подлезания ему надо помочь, держа его за одну руку.

Упражнения в равновесии для малышей довольно однообразны. Однако в связи с их чрезвычайной важностью следует включать их в каждое занятие и в другие формы работы. В игровой форме дети выполняют упражнения увлеченно. Например, они шагают по одной дорожке к кукле, по кружочкам — к мишке, из обруча в обруч — к зайке, по резиновым кружочкам — к белке. Это не утомляет малышей и в то же время хорошо совершенствует функцию равновесия.

«С ящичка на ящичек — доберемся до зайчика»

Цель. Учить детей сохранять равновесие, перешагивая с ящичка на ящик.

Необходимый материал: 3—4 перевернутых устойчивых широких ящичка высотой 10 см.

Организация. Образовательная ситуация конструируется в физкультурном зале, задание выполняют 1—3 ребенка.

Краткий ход образовательной ситуации. На полу укладывается широкая голубая дорожка, это «река» или «озеро». Дети стоят на одном берегу, а на другом — «зайчик» (кукла), который скучает без детей. Воспитатель объясняет, что перебраться к зайке можно только по ящичкам-переправе. Малыши по одному перешагивают с ящичка на ящик, добираясь до куклы. Когда все соберутся «на другом берегу», проводится хороводная игра «Зайка серенький сидит».

«Пройдись по наклонному короткому бревну (доске)»

Цель. Учить ребенка подниматься на возвышение по наклонному короткому бревну.

Необходимый материал: конструкция на участке — короткое наклонное бревно или доска, примыкающие к горизонтальному бревну.

Организация. Образовательная ситуация возникает стихийно на участке детского сада или планируется заранее.

Краткий ход образовательной ситуации. Малыш заинтересованно наблюдает, как более старшие дети взбегают по наклонному бревну (доске) и проходят по горизонтальному бревну. Когда старшие дети убегают, он пытается сам забраться, но у него не получается, и он ложится на наклонное бревно. Воспитатель хвалит ребенка за попытку и предлагает свою помощь: берет ребенка за руку, помогает ему пройти по наклонному бревну и постоять на

горизонтальном; хвалит за смелость. Если ребенок снова выражает желание пройти по бревну, педагог поддерживает его инициативу.

Катание, бросание, ловля

Мяч очень привлекает малышей, побуждает их к активным действиям, экспериментированию, доставляет им огромное удовольствие. Упражнения с мячом развивают кисть руки, мышцы ног, стопы, координацию зрительного, слухового, двигательного анализаторов, формируют у детей представления о цвете, форме, величине, весе предметов.

Не забудьте, что в упражнениях с мячом развивается познавательная активность: малыш выделяет такие свойства мяча, как упругость, полетность, возможность прокатывания, и пытается действовать в соответствии с этими свойствами.

На третьем году жизни важно помочь малышам осваивать прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу, друг другу; бросание мяча вперед снизу, от груди, из-за головы; ловлю мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50—100 см), перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1—1,5 м), бросание предметов (мешочки с песком, шишки и т. п.) в цель (расстояние 1 м) одной и двумя руками, вдаль правой и левой руками.

В повседневной жизни малыши с удовольствием самостоятельно берут, держат, переносят или прокатывают, перекатывают мячи двумя и одной рукой, бросают снизу вверх и вперед. Обучение катанию мячей может происходить индивидуально или с малой подгруппой. Педагогу целесообразно рассказывать детям полукругом и катить мяч каждому по очереди, показывая и объясняя, что отталкивать мяч надо от себя ладонями и пальцами — так, чтобы мяч слегка подскакивал.

После этого дети осваивают более сложный вид прокатывания мячей — под дугу, веревку, стулья. Овладение этим движением происходит легче, если ребенок действует в паре со взрослым. Начинать обучение надо с показа. После этого следует предложить ребенку встать лицом к мячу, по указанию воспитателя вместе с ним наклониться вперед, немного согнуть ноги в коленях и оттолкнуть мяч кистями рук; затем побежать, догнать мяч и взять его в руки. Упражнение могут выполнять несколько детей сразу. Для того чтобы им не пришлось долго ждать своей очереди, надо поставить сразу двое-трое воротников или натянуть длинную ленту. Надо побуждать детей катать мячик не только двумя руками, но и одной (как правой, так и левой).

Дети самостоятельно и в паре с воспитателем, подражая ему, легко осваивают **бросание мячей** двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Указание

воспитателя «Брось как можно дальше», «Брось до флажка» и показ побуждают малыша выполнять упражнение более энергично, чтобы мяч пролетел дальше и выше. Наблюдения показывают, что детей при этом мало интересуют результаты бросков, их увлекают само движение, возможность его многократно повторить вместе со взрослым и услышать похвалу.

После освоения детьми этих упражнений задачу следует усложнить. Используя знакомые способы бросания мячей в игровой форме, детей надо побуждать бросать мячи в цель: горизонтальную (корзину), вертикальную (обруч, подвешенный на расстоянии 1 м от ребенка) и движущуюся (крупный гимнастический мяч для занятий фитболом). Следует поддерживать радость ребенка по поводу того, что он смог попасть в цель.

Наш опыт свидетельствует, что многие малыши даже без обучения пытаются самостоятельно бросать предметы одной рукой вдаль. Элементы движения, характерные для этого вида метаний, в начале года выполняет примерно только третья часть от общего количества детей в группе. К концу года более 70 % выполняют главные элементы правильно (ноги слегка расставлены, мах от плеча, энергичный бросок). Впрочем, приходится отметить, что в этом возрасте овладение элементами метания происходит медленно. Многим малышам еще трудно сохранять определенную позу, а занять точное исходное положение просто не под силу.

Педагогам важно знать, что навык метания вырабатывается успешнее, если упражнять обе руки, хотя малыши предпочитают бросать одной и той же рукой (более сильной). Большинство детей правой рукой метают лучше, чем левой. В течение года дальность метания одной рукой вдаль увеличивается. Так, мешочек с песком (вес 150 г) мальчики в начале года правой рукой бросают в среднем на 159 см, левой — на 128 см; девочки — правой рукой на 147 см, левой — на 111 см. В конце года мальчики бросают правой рукой на 291 см, левой — на 226 см, а девочки — соответственно на 245 и 204 см. Систематические упражнения в чередовании метания вдаль одной и двумя руками, разнообразные задания (бросить до линии, до флажка, через сетку, через ленту, натянутые на уровне груди ребенка) создают условия не только для повторения, но и для развития у малышей способности метать в разных условиях.

После овладения доступным малышу вариантом метания вдаль одной рукой целесообразно усложнить задание, предложив попасть броском одной рукой в цель. Метание в цель гораздо труднее по способу выполнения. На начальном этапе малыши, как правило, стараются приблизиться к цели и положить в нее предмет. Они не умеют прицеливаться, им трудно выбрать направление броска, соизмерять силу и дальность, поэтому попадания в цель редки даже с расстояния 100—125 см, что может снижать интерес к данному виду движений. И все же такие упражнения нужно многократно повторять, при этом

к их выполнению лучше привлекать сразу несколько малышей (3—4) или малую подгруппу (6—8). Место, куда надо метнуть мяч, обозначается линией. Напротив каждого ребенка (дальше этой линии) можно поставить флажок. Каждый ребенок встает в обруч, лежащий на полу. Важно попытаться объяснить малышу, что попасть в цель можно, только если не торопиться, хорошо прицелиться, направлять руку в сторону цели, быть внимательным.

Метание в горизонтальную цель с места поочередно правой и левой рукой может быть организовано в игровой форме. Например, воспитатель разбрасывает (выкатывает) из манежа мячи на пол. Дети собирают их и несут в сторону корзины. Дойдя до отметки, сделанной на расстоянии 1 м от цели (линия, веревка, положенная вокруг корзины), дети бросают мячи в цель. Какой рукой будут метать малыши — правой или левой, можно договориться с ними до начала упражнения.

Хорошо подготовленные малыши могут метать мяч в вертикальную цель, например подвешенный обруч. При этом его надо подвешивать так, чтобы можно было регулировать высоту. Упражнение выполняется в паре с воспитателем. Малыш метает малый мяч в направлении взрослого, стоящего по другую сторону от обруча. Взрослый ловит мяч, затем прокатывает его малышу или передает из рук в руки. Воспитатель может держать обруч рядом с пустой стеной, тогда малыш может выполнять броски в сторону стены; брошенный мяч сразу подбирается.

Возможна и организация метания по неподвижной цели в сторону стены. Для этого на скамейке или на полу устанавливаются удобные цели, например большие мячи, кегли.

В движущуюся цель (мяч для фитбола, набивной мяч) могут пытаться метать сразу несколько детей. Этот вид метания можно успешно практиковать со второй половины года, когда малыши приобрели опыт метания правой и левой рукой.

Педагогам нельзя забывать, что главная цель упражнений в метании в этом возрасте — дать малышу общее представление о новых движениях и возможность многократно их повторять в разнообразных ситуациях. Обращать внимание следует не на технику, а на процесс в целом и результат (бросить до черты, перебросить через препятствие, попасть в ящик, стоящий на полу). Для успешного выполнения движений необходимо чередовать способы метания. Формирование навыков метания происходит продуктивно, если упражнение повторяется не менее 4—6 раз подряд.

Наряду с перечисленными упражнениями малыши на третьем году жизни постепенно осваивают ловлю мячей. Она успешнее осваивается ребенком индивидуально, в паре с воспитателем. Ловля трудна для ребенка в силу ряда причин. Чтобы выполнить это движение, надо учесть направление и силу брос-

Содержание

| | |
|---|-----|
| Задачи и содержание образовательной деятельности в рамках образовательной области «Физическое развитие»..... | 3 |
| Задачи образовательной деятельности | 3 |
| Методические рекомендации для педагогов по реализации образовательной области «Физическое развитие» | 6 |
| Методические рекомендации по использованию вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательной области «Физическое развитие» | 6 |
| Младшая группа..... | 6 |
| Средняя группа..... | 9 |
| Старшая группа | 17 |
| Подготовительная группа | 23 |
| Методические рекомендации по организации образовательной деятельности и культурных практик детей..... | 35 |
| Младший и средний дошкольный возраст | 35 |
| Средний дошкольный возраст | 69 |
| Специфика и преемственность различных форм работы по развитию движений у детей..... | 83 |
| Организация образовательной деятельности | 86 |
| Старший дошкольный возраст | 95 |
| Общие рекомендации по планированию работы, направленной на обогащение двигательного опыта детей | 106 |
| Методические рекомендации для поддержки детских инициатив | 114 |

| | |
|---|-----|
| Самостоятельная двигательная деятельность малышей | 114 |
| Игровые ситуации, предполагающие решение занимательных двигательных задач..... | 119 |
| Старшая группа | 129 |
| Подготовительная группа | 132 |
| Характеристика ориентировочных результатов образовательной деятельности в рамках образовательной области «Физическое развитие» | 140 |

Татьяна Сергеевна Грядкина

Образовательная область «физическое развитие»

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Н. С. Кожина
Художник И. Н. Ржевцева
Корректоры Е. С. Русанова, Н. И. Григорьева
Дизайнер Ю. Б. Кулевич
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»
ООО «АРОС-СПб»,
192029 Санкт-Петербург, а/я 37.
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.

Подписано в печать 27.01.2016.

Формат 70×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 10,0. Тираж 10 000 (1-й завод 3000) экз. Заказ №

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.